Manual do proprietário

Discovery™ Series Selectorized Line

Orientações de segurança importantes para os proprietários

Siga as orientações para manter apropriadas as condições de funcionamento do equipamento:

***Importante:** Não modifique o equipamento nem nenhuma de suas partes e nem remova permanentemente qualquer parte do equipamento. Não use acessórios não recomendados pela Precor, pois eles podem provocar ferimentos.*

- Todas as manutenções regulares devem ser realizadas por técnicos qualificados.
- Verifique se todas as cintas de contenção estão bem fixadas. Os cabos devem ser presos em ambas as extremidades e rosqueados corretamente. As pilhas de pesos devem estar fixadas e funcionando corretamente. Os acessórios manuais devem estar adequadamente conectados,
- Certifique-se de que os treinadores, funcionários do local e técnicos de manutenção compreendam como utilizar o equipamento, o quanto são importantes as orientações de segurança e que eles possam reconhecer problemas potenciais como cabo desgastado, ferragem solta ou solda trincada.
- O treinamento de resistência requer um foco significativo da academia e sua equipe em manter a qualidade do ambiente de fitness. Se possível, a instalação deve fornecer supervisão direta do equipamento de fitness em todos os momentos por pessoas com conhecimento sobre o funcionamento seguro do equipamento e treinado para reconhecer possíveis problemas.
- Se qualquer membro da equipe testemunhar o uso inseguro do equipamento, ele/ela deve abordar o usuário diretamente, demonstrar a técnica adequada, e revisar as *Informações de segurança importantes para usuários. A Precor recomenda a postagem de uma cópia do Informações de segurança importantes para usuários perto o equipamento em um local de destaque.*
- Certifique-se o equipamento esteja estável e colocado sobre uma superfície sólida. O equipamento é projetado para ser independente; no entanto, ele pode ser fixado ao solo para a estabilidade extra. A Precor recomenda que o equipamento seja aparafusado ao chão para reduzir o risco de derrubar o equipamento devido ao uso inadequado. Como a construção do solo varia, consulte um engenheiro de construção civil para obter mais informações sobre a fixação apropriada.
- Posicione o equipamento pelo menos a 1 metro de distância de paredes ou móveis em ambos os lados do equipamento e a 1 metro de distância de objetos atrás do equipamento. Para equipamentos de Treinamento Funcional, certifique-se de que o espaço de manobra seja grande o suficiente para permitir que os cabos sejam totalmente estendidos em todas as direções possíveis.
- Verifique o equipamento completamente com base nos cronogramas recomendados descritos neste manual, incluindo verificações diárias, semanais, mensais e anuais. Verifique se todas as conexões de parafusos estão bem apertadas e se os cabos estão devidamente rosqueados e bem fixados nas duas extremidades.

- Colocar uma placa de "em manutenção" no equipamento durante a manutenção do equipamento ou a área circundante. Os usuários nunca devem ter permissão para operar o equipamento até que ele tenha sido inspecionado e esteja funcionando corretamente. Se uma peça de equipamento precisar de manutenção, mantenha-a fora de uso até que seja reparada.

  Coloque uma placa de "em manutenção" no equipamento e certifique-se de que o pessoal da academia tenha ciência que não deve permitir que ninguém use o equipamento até que ele esteja funcionando corretamente.

- Ao trabalhar com as pilhas de pesos, não tente liberar nenhum conjunto emperrado sem ajuda, pois isso pode causar ferimentos. Com a ajuda de outra pessoa, cuidadosamente recoloque a pilha de pesos na posição correta, com a placa superior repousando sobre o primeiro peso.
- Não permita que o equipamento seja utilizado se a placa superior ou pilha de pesos estiver fixado em uma posição elevada. Com a ajuda de outra pessoa, cuidadosamente recoloque o equipamento na posição correta, com a placa superior repousando sobre o primeiro peso. Verifique o cabo para garantir de que ele está assentado sobre todas as polias.
- Não coloque o equipamento ao ar livre ou em superfícies molhadas.

Aprovação de segurança

Todos os equipamentos de força Precor Discovery Selectorized foram projetados e testados de acordo com a EN957 e as normas ASTM aplicáveis.

Informações de segurança importantes para usuários

Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, você deve obter um exame físico completo do seu médico.

Equivalente em francês do parágrafo precedente para o mercado do Canadá: *Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercise. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*

Ao utilizar equipamento de exercício, você deve sempre tomar precauções básicas, incluindo o seguinte:

- Se não entender como operar um equipamento, peça a alguém da academia, como um treinador, para demonstrar como usá-lo e explicar todas as instruções de segurança.
- Não permita crianças no equipamento ou perto dele. Não descuide de crianças próximas ao equipamento.
- Utilize o equipamento apenas para a finalidade a que se destina. Não use acessórios não recomendados pelo fabricante, pois tais acessórios podem causar ferimentos.
- Use roupas e calçados de exercício apropriados para seu treino, não use roupas soltas.
- **Não se extenue nem se exercite à exaustão.** Use o bom senso ao trabalhar com pesos. Evite o uso de peso excessivo, o que pode causar ferimentos.
- Se você sentir dor, fraqueza, tonturas ou sintomas anormais, pare o exercício imediatamente e consulte seu médico.
- Mantenha a cabeça, membros, dedos e cabelo longe de todas as partes móveis, enquanto o equipamento está em uso. Mantenha as mãos afastadas dos pinos do suporte.
- Nunca deixe cair ou insira objetos dentro das aberturas do equipamento.
- Verifique se todas as cintas de contenção estão bem fixadas. Os cabos devem ser presos em ambas as extremidades e rosqueados corretamente. As pilhas de peso devem estar fixadas e funcionando corretamente. Os acessórios manuais devem estar adequadamente conectados, Preste especial atenção à condição dos cabos e extremidades do cabo. Se você notar uma extremidade de cabo solta ou algum desgaste do revestimento do cabo ou na conexão do cabo, não utilize o produto e entre em contato com alguém na academia imediatamente.
- Sempre verifique o equipamento antes de usá-lo. Se você encontrar um problema em potencial, entre imediatamente em contato com alguém na academia. Não utilize o equipamento até que a academia tenha constatado que o equipamento está funcionando corretamente. Não tente consertar equipamentos quebrados ou atolados.
- Não use o equipamento ao ar livre ou em superfícies molhadas.
- Não deixe a pilha de peso cair ou bater com durante o exercício.
- Verifique se o pino seletor está completamente inserido. Use somente o pino fornecido pelo fabricante. Se tiver dúvidas, entre em contato com alguém na academia.
- Nunca fixe os pesos em uma posição elevada. Não utilize o equipamento se a placa superior ou pilha de pesos estiver fixado em uma posição elevada. Notifique o pessoal da academia para reparar o equipamento e garantir que ele esteja funcionando corretamente.
- Não utilize o equipamento se um sinal "em manutenção" for colocado sobre ele.
- Leia todas as instruções disponíveis, incluindo todas as instruções e avisos de segurança.

Índice

Especificações do produto e uso

Orientações de segurança importantes

CUIDADO: Antes de usar o equipamento, leia estas instruções e todas as etiquetas. A não observância dessa orientação pode resultar em ferimento grave.

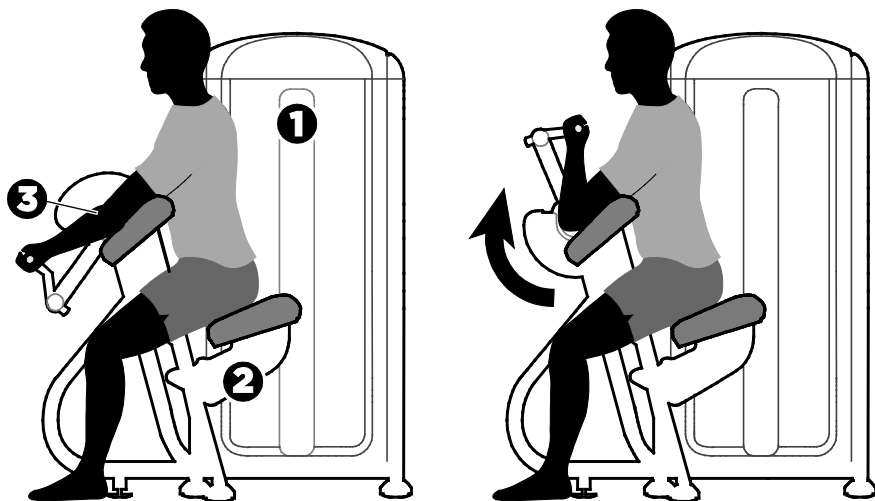
- Deixe crianças ou pessoas que desconheçam a operação desta unidade afastadas dela.
- Antes de iniciar algum programa de exercícios, consulte seu médico para fazer uma avaliação física completa. Pergunte ao seu médico qual é a frequência cardíaca adequada para sua idade e nível de aptidão.
- Se você sentir dor, fraqueza ou vertigem, pare de fazer o exercício imediatamente.

Esta seção fornece as seguintes informações para cada peça do equipamento:

- Configuração do exercício
- Instruções para o usuário sobre o equipamento
- Dicas de treinamento
- Especificações do equipamento

Guia do usuário para flexão de bíceps

Os músculos bíceps braquiais servem a uma variedade de funções, desde ajudar a dobrar o cotovelo para girar o antebraço para levantar o braço em cima. Bíceps fortes irão ajudá-lo a levantar coisas com maior confiança e estão envolvidos em uma variedade de esportes e atividades como natação, carregar caixas, tênis e jogar boliche.

Configuração

Número	*Ação*
1	Selecione um peso adequado.
2	Ajuste a altura do assento para que seus braços fiquem nivelados na almofada.
3	Alinhe seus cotovelos ao eixo.

Ação

- Segure as duas barras.
- Dobre os cotovelos um pouco antes de se iniciar o movimento.
- Dobre os braços para cima em um movimento controlado.
- Lentamente, retorne à posição inicial, mantendo de uma ligeira flexão do cotovelo entre cada repetição.

Dicas de treinamento

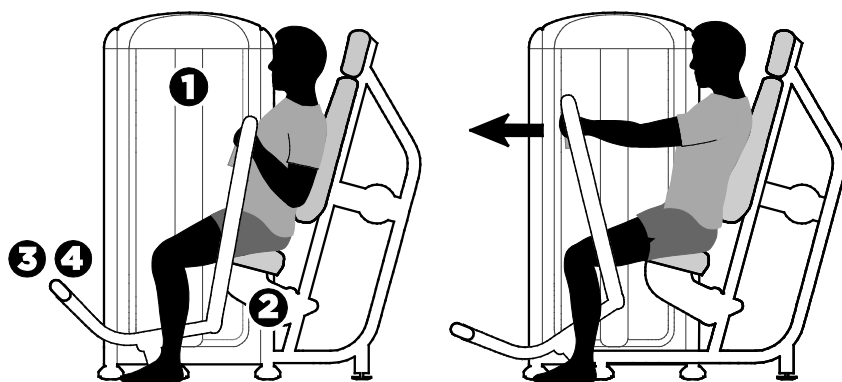
- Mantenha os antebraços apoiados no suporte estofado e mantenha a coluna neutra o tempo todo.
- Para manter o ritmo constante para cada repetição, conte até dois em cada direção conforme você se move.

Especificações

Dimensões do equipamento	119 cm C x 112 cm L x 150 cm A (47″ C x 44″ L x 59″ A)
Área útil	125 cm C x 135 cm L (49" L x 53" W)
Pilha de pesos	73 kg (160 lb)
Peso do equipamento	197 kg (434 lb)

Guia do usuário para desenvolvimento peitoral

O desenvolvimento peitoral treina os músculos envolvidos na parte superior do corpo empurrando movimentos, incluindo os músculos peitorais e tríceps. O fortalecimento desses músculos vão ajudar os usuários se tornarem mais eficientes em esportes como natação ou futebol americano, e nas atividades diárias, tais como levantar-se do chão ou abrir uma porta.

Configuração

Número	***Ação***
1	Selecione um peso adequado.
2	Ajuste o assento para que as barras fiquem alinhadas ao seu tórax.
3	Pressione o pé ajudar a puxar as alças para a frente em uma posição inicial confortável.
4	Segure as duas alças e liberam lentamente a ajuda do pé. Coloque os pés firmemente no chão.

Ação

- Estenda os braços em um movimento controlado.
- Volte lentamente à posição inicial.
- Use o auxílio para pés para voltar as barras para a posição inicial.

Dicas de treinamento

- Evite travar seus cotovelos.
- Para variar sua rotina de treinamento, tente as duas posições de aperto de mão.

Especificações

Dimensões do equipamento	147 cm C x 150 cm L x 150 cm A (58″ C x 59″ L x 59″ A)
Área útil	163 cm C x 150 cm L (64" L x 59" W)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso do equipamento	240 kg (530 lb)

Guia do usuário para desenvolvimento de ombros

Dada a incrível variedade de movimentos de ombro e envolvimento em atividades como levantar, carregar, empurrar e puxar, a força no ombro é fundamental para o sucesso das atividades de esporte e vida diária. O desenvolvimento de ombros visa especificamente os músculos deltóides, enquanto também envolve outros grupos musculares de suporte, como o tríceps e parte superior das costas.

Configuração

Número ***Ação***

 Selecione um peso adequado.

 Ajuste o assento para que as barras fiquem um pouco acima dos seus ombros.

Ação

- Segure as duas barras.
- Estenda os braços com um movimento controlado enquanto mantém suas costas bem firmes contra a almofada.
- Retorne lentamente à posição inicial e evite que a pilha de peso bata entre as repetições.

Dicas de treinamento

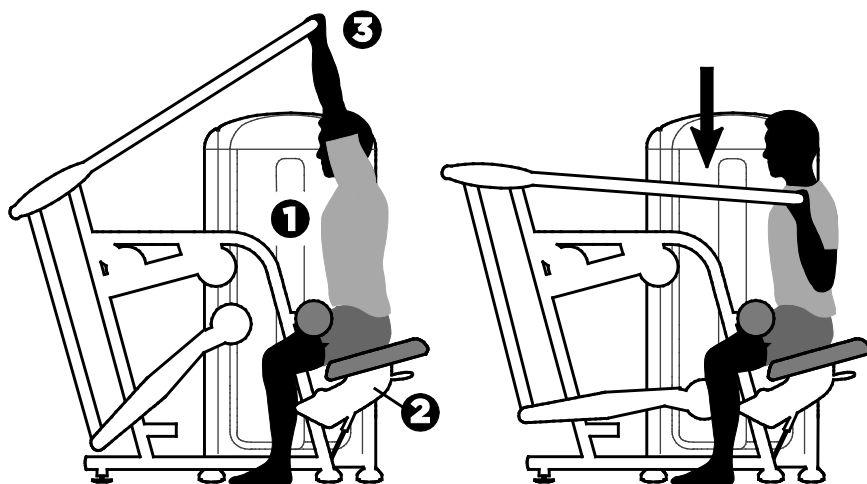
- Mantenha seu pulso neutro durante todo o exercício.
- Evite o bloqueio os cotovelos no final da amplitude de seu movimento.

Especificações

Dimensões do equipamento	170 cm C x 132 cm L x 150 cm A (67" C x 52" L x 59" A)
Área útil	226 cm C x 158 cm L (89" L x 62" W)
Pilha de pesos	91 kg (200 lb)
Peso do equipamento	244 kg (538 lb)

Guia do usuário para puxador lateral

Como o nome sugere equipamento, o puxador lateral é projetado especificamente para fortalecer os músculos dorsais (mais comumente conhecido como o lats). Este músculo grande ajuda a girar o braço e puxa os ombros para baixo e para trás.

Configuração

Número	***Ação***
1	Selecione um peso adequado.
2	Ajuste o assento para que as almofadas da coxa prendam suas pernas firmemente.
3	Fique em pé, segure as barras com as duas mãos e volte para a posição sentada

Ação

- Comece com os braços estendidos, cotovelos levemente dobrados.
- Puxe as barras até a altura do queixo com um movimento controlado.
- Volte lentamente à posição inicial.

Dicas de treinamento

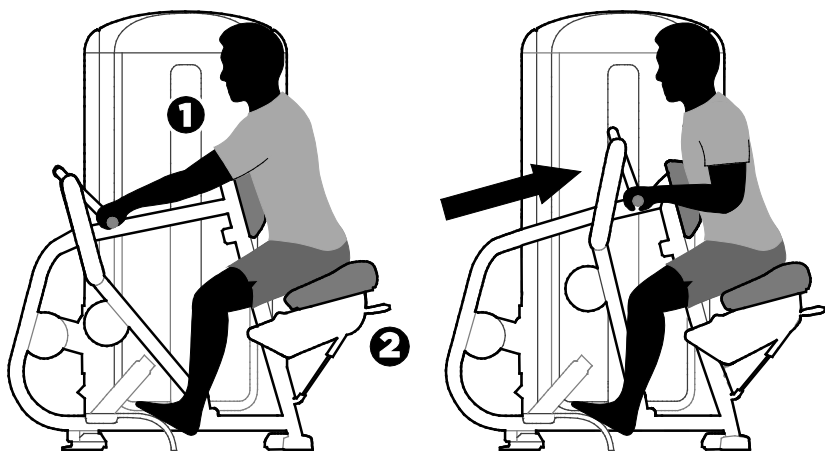
- Mantenha boa postura e a coluna neutra.
- Evite puxar as barras atrás do pescoço.
- Evite balançar seu corpo para criar uma dinâmica ao puxar cargas pesadas.

Especificações

Dimensões do equipamento	170 cm C x 155 cm L x 196 cm A (67″ C x 61″ L x 77″ A)
Área útil	201 cm C x 160 cm L (79" L x 63" W)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso do equipamento	281 kg (619 lb)

Guia do usuário para remada sentado

A remada sentado tem como alvo os músculos envolvidos nos movimentos que puxam a parte superior do corpo, incluindo o lats, trapézio, bíceps, deltóides e os rombóides. Este exercício não só ajuda a desenvolver a resistência das costas, mas ele também oferece suporte à postura correta. Durante este exercício, a almofada no tórax permite que os usuários estabilizem e isolem corretamente esses músculos para apoiar o desenvolvimento da resistência concentrada.

Configuração

Número	Ação
	Selecione um peso adequado.
	Ajuste o assento para que a almofada do tórax fique um pouco abaixo da altura do ombro.

Ação

- Segure as duas barras.
- Dobre os cotovelos um pouco antes de se iniciar o movimento.
- Puxe as barras em sua direção com um movimento controlado.
- Lentamente, retorne à posição inicial, mantendo de uma ligeira flexão do cotovelo entre cada repetição.

Dicas de treinamento

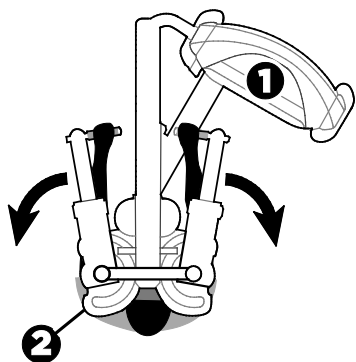
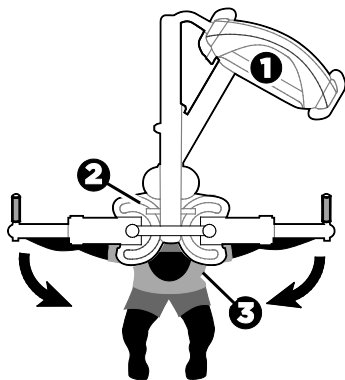
- Dicas de treinamento
- Evite elevar os ombros enquanto realiza o movimento.

Especificações

Dimensões do equipamento	130 cm C x 125 cm L x 150 cm A (51″ C x 49″ L x 59″ A)
Área útil	132 cm C x 150 cm L (52" L x 59" W)
Pilha de pesos	108 kg (240 lb)
Peso do equipamento	230 kg (508 lb)

Guia do usuário para levantamento traseiro do deltóide/crucifixo

Este equipamento duplo permite que você treine seu peito e os músculos deltóides/superiores das costas, variando sua posição sentada. Funcionalmente, esses movimentos se complementam; como o seus músculos peitorais se contraem, os músculos das costas e deltóides superiores se alongam para desacelerar o movimento. O oposto também é verdadeiro quando os músculos posteriores se contraem. O fortalecimento desses grupos musculares irá apoiar parte superior do corpo empurrando e puxando a força, bem como a estabilização do ombro.

Configuração

Posição inicial do levantamento traseiro do deltóide

Posição inicial do crucifixo

Número Ação

1. Selecione um peso adequado.
2. Ajuste o limitador de alcance de cada braço para a posição inicial mostrada.
3. Ajuste o assento para que as barras fiquem na altura do ombro.

Ação

- Segure as barras superiores (levantamento traseiro do deltóide) ou as barras inferiores (crucifixo)
- Com os braços estendidos, cotovelos levemente flexionados, mova-se com controle através da amplitude de movimento.
- Volte lentamente à posição inicial.

Dicas de treinamento

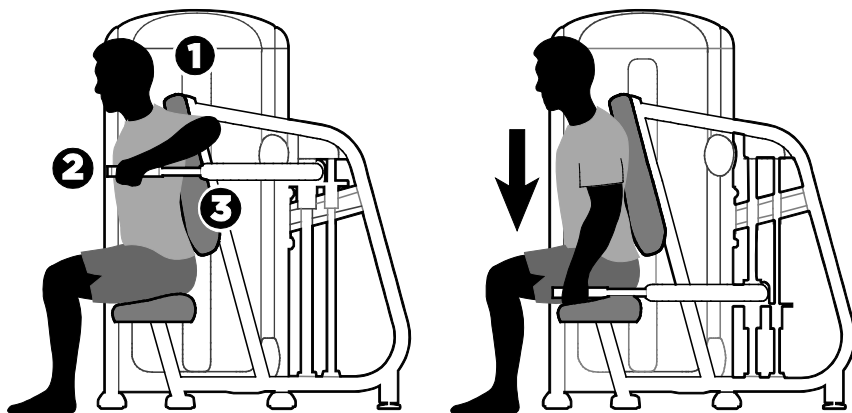
- Evite travar seus cotovelos.
- Para o movimento crucifixo, defina a posição inicial logo à frente da linha média do corpo.
- Evite elevar os ombros enquanto realiza o movimento.

Especificações

Dimensões do equipamento	137 cm C x 142 cm L x 213 cm A (54″ C x 56″ L x 84″ A)
Área útil	208 cm C x 208 cm L (82" L x 82" W)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso do equipamento	269 kg (594 lb)

Guia do usuário para tríceps sentado

Este exercício tem como alvo os tríceps e grupos musculares peitorais. O tríceps sentado oferece uma movimentação apoiada e orientada que replica o caminho do movimento do movimento popular do tríceps realizado em barras paralelas.

Configuração

Número	***Ação***
1	Selecione um peso adequado.
2	Segure as duas barras com as mãos perto da lateral do corpo.
3	Sente-se com suas costas contra a almofada.

Ação

- Pressione em um movimento controlado.
- Pare na extensão total.
- Volte lentamente à posição inicial.

Dicas de treinamento

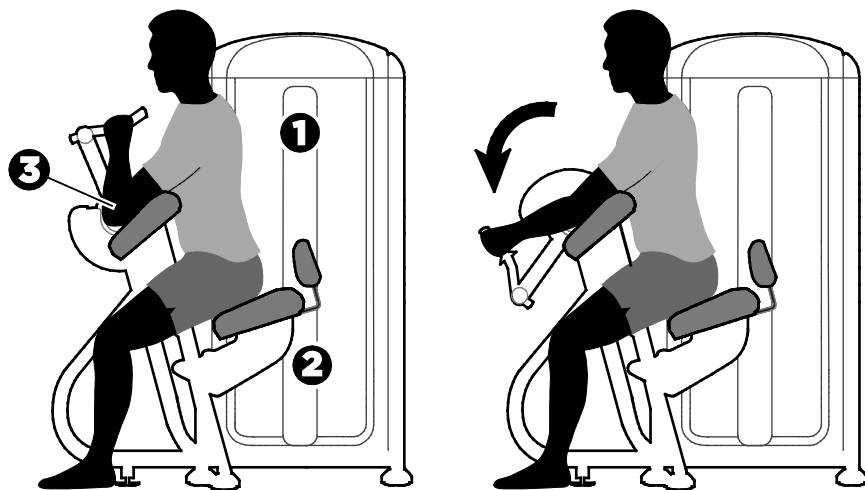
- Mantenha sua cabeça em uma posição neutra durante o exercício.
- Mantenha os cotovelos perto do seu corpo durante o exercício.
- Mantenha contato com as almofadas enquanto realiza o movimento.

Especificações

Dimensões do equipamento	119 cm C x 125 cm L x 150 cm A (47″ C x 49″ L x 59″ A)
Área útil	170 cm C x 125 cm L (67" L x 49" W)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso do equipamento	255 kg (563 lb)

Guia do usuário para extensão de tríceps

A extensão de tríceps isola os tríceps. Estes músculos ajudam principalmente para esticar o braço e são essenciais nos movimentos de jogar e alcançar.

Configuração

Número	*Ação*
1	Selecione um peso adequado.
2	Ajuste a altura do assento para que seus braços fiquem nivelados na almofada.
3	Alinhe seus cotovelos ao eixo.

Ação

- Segure as duas barras.
- Estenda os braços em um movimento controlado.
- Pare na extensão total.
- Volte lentamente à posição inicial.

Dicas de treinamento

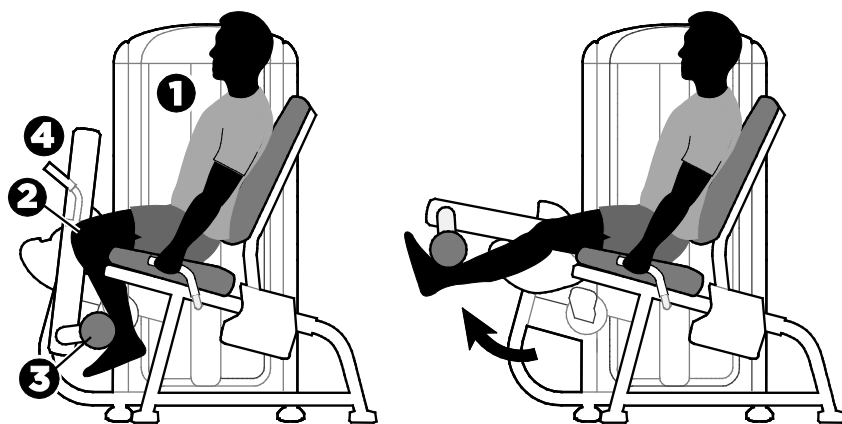
- Mantenha seus braços nivelados na almofada.
- Mantenha uma leve curva no cotovelo no final de sua amplitude de movimento.

Especificações

Dimensões do equipamento	119 cm C x 112 cm L x 150 cm A (47″ C x 44″ L x 59″ A)
Área útil	125 cm C x 122 cm L (49" L x 48" W)
Pilha de pesos	73 kg (160 lb)
Peso do equipamento	200 kg (442 lb)

Guia do usuário para extensão de pernas

A extensão de pernas isola os quadríceps, um grupo de músculos que são envolvidos principalmente nos movimentos de extensão do joelho. Andar, correr e passar da posição sentada para a posição em pé são apenas algumas das maneiras que os quadríceps dirigem nossa movimentação diária.

Configuração

Número	***Ação***
1	Selecione um peso adequado.
2	Alinhe seus joelhos ao eixo ajustando a almofada traseira.
3	Ajuste a almofada giratória a uma posição confortável acima nos tornozelos.
4	Defina o braço do movimento com a posição inicial desejada.

Ação

- Segure as duas barras.
- Estenda as pernas em um movimento controlado.
- Pare na extensão total.
- Volte lentamente à posição inicial.

Dicas de treinamento

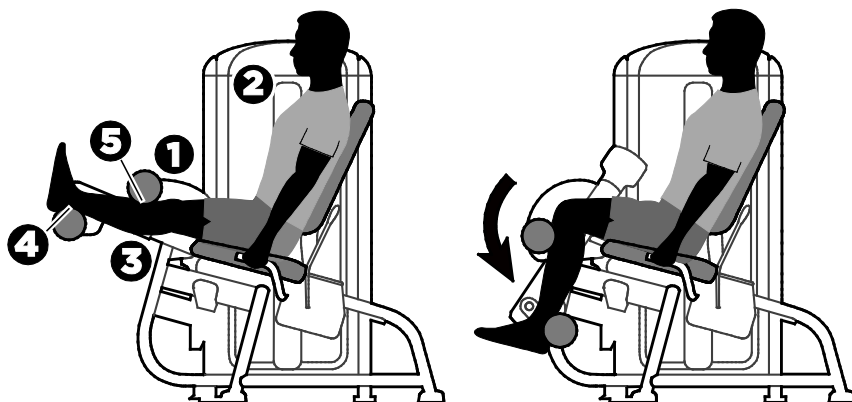
- Evite bloquear os joelhos em extensão completa.
- Manter contato com a almofada nas costas em toda a sua amplitude de movimento.

Especificações

Dimensões do equipamento	135 cm C x 125 cm L x 150 cm A (53″ C x 49″ L x 59″ A)
Área útil	168 cm C x 127 cm L (66" L x 50" W)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso do equipamento	261 kg (575 lb)

Guia do usuário para flexão de pernas sentado

A flexão de pernas sentado tem como alvo os isquiotibiais, um grupo muscular que está envolvido em ações que dobram o joelho e estendem o quadril.

Configuração

Número	Ação
1	Ajuste o movimento do braço para uma posição mais baixa para a entrada fácil de equipamentos.
2	Selecione um peso adequado.
3	Alinhe seus joelhos ao eixo ajustando a almofada traseira.
4	Ajuste a almofada do tornozelo a uma posição confortável.
5	Certifique-se de que a almofada da tíbia esteja posicionada abaixo da rótula do joelho.

Ação

- Segure as duas barras.
- Encolha as pernas em um movimento controlado.
- Pare na contração total.
- Volte lentamente à posição inicial.

Dicas de treinamento

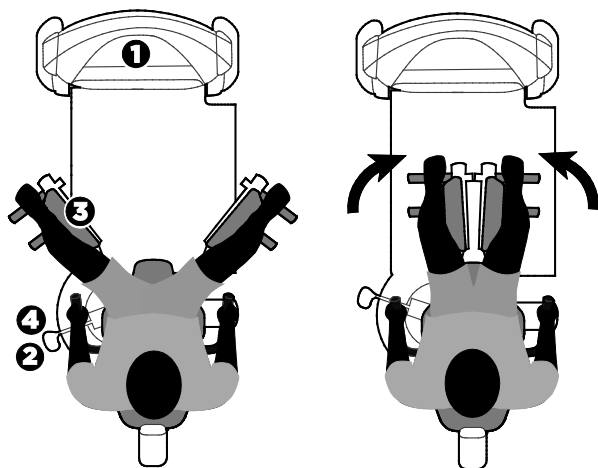
- Evite bloquear o joelho na posição inicial.
- Mantenha contato com a almofada nas costas em todo o movimento.

Especificações

Dimensões do equipamento	155 cm C x 125 cm L x 150 cm A (61″ C x 49″ L x 59″ A)
Área útil	201 cm C x 127 cm L (79" L x 50" W)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso do equipamento	269 kg (594 lb)

Guia do usuário para cadeira adutora

A cadeira adutora está direcionada para seus adutores, um importante grupo de músculos que suportam a estabilidade do medial do quadril e joelho e ajudam no movimento da parte inferior do corpo. Este grupo muscular está envolvido em movimentos da parte inferior do corpo que envolvem puxar as pernas em direção ao centro do seu corpo, como cruzar as pernas ou jogo lateral.

Configuração

Número	***Ação***
1	Selecione um peso adequado.
2	Use a alavanca de ajuste para fechar os braços do movimento.
3	Sente-se com a parte interna das coxas contra as almofadas da coxa.
4	Abra os braços do movimento até a posição inicial desejada.

Ação

- Segure as duas barras.
- Comprima as coxas para dentro em um movimento controlado.
- Pare na contração total.
- Volte lentamente à posição inicial.

Dicas de treinamento

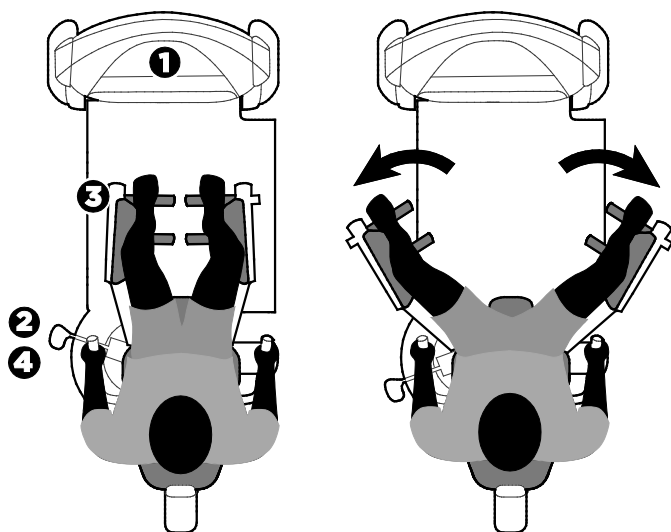
- Selecione uma posição inicial que seja confortável para seus quadris, e ainda ofereça a maior gama possível de movimentos.
- Você pode ampliar os braços de movimento. Use a alavanca de ajuste para movê-los para dentro.

Especificações

Dimensões do equipamento	168 cm C x 76 cm L x 150 cm A (66″ C x 30″ L x 59″ A)
Área útil	168 cm C x 140 cm L (66" L x 55" W)
Pilha de pesos	91 kg (200 lb)
Peso do equipamento	247 kg (544 lb)

Guia do usuário para cadeira abdutora

A cadeira abdutora é direcionada para os músculos abdutores do quadril, mais comumente conhecidos como os glúteos. Estes músculos apoiar a estabilidade do quadril, joelho e tornozelo enquanto estão em pé ou andando, e estão envolvidos no movimento lateral e rotação do quadril.

Configuração

Número	***Ação***
1	Selecione um peso adequado.
2	Use a alavanca de ajuste para definir os braços do movimento com uma posição ligeiramente aberta.
3	Sente-se com a parte externa das coxas contra as almofadas da coxa.
4	Defina os braços do movimento para posicionar suas pernas juntas.

Ação

- Segure as duas barras.
- Estenda as coxas para fora em um movimento controlado.
- Pare na contração total.
- Volte lentamente à posição inicial.

Dicas de treinamento

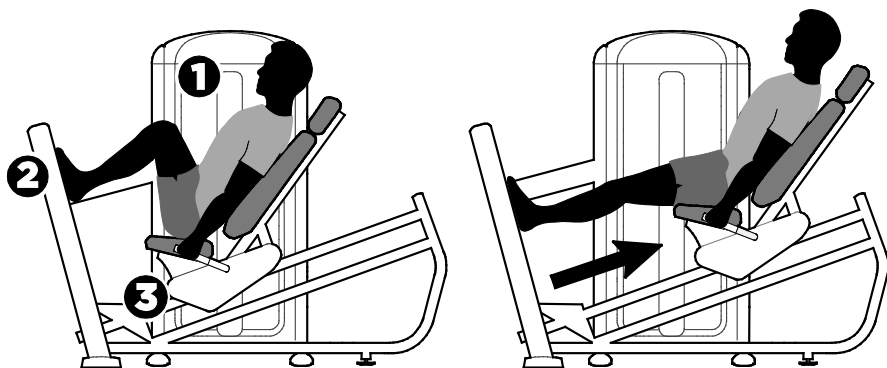
- Você pode diminuir os braços de movimento. Use a alavanca de ajuste para movê-los para fora.
- Evite o movimento de empurrar durante todo o exercício.
- Mantenha contato com a almofada nas costas em todo o exercício.

Especificações

Dimensões do equipamento	168 cm C x 76 cm L x 150 cm A (66″ C x 30″ L x 59″ A)
Área útil	168 cm C x 140 cm L (66" L x 55" W)
Pilha de pesos	91 kg (200 lb)
Peso do equipamento	247 kg (544 lb)

Guia do usuário para pressão de pernas

A pressão de pernas oferece uma alternativa ou complemento para o exercício de agachamento. Ela treina os glúteos, isquiotibiais e quadríceps para aumentar a força da parte inferior do corpo e produção de força, e oferece benefícios de condicionamento para iniciantes e atletas de desempenho similares.

Configuração

Número	***Ação***
1	Selecione um peso adequado.
2	Sente-se e coloque os pés na plataforma com aproximadamente a mesma distância da largura dos ombros com a perna perpendicular à plataforma.
3	Levante a alavanca do assento e posicione-o de modo que seus joelhos fiquem a um ângulo de 90 graus. Solte a alavanca para travar sua posição inicial antes de iniciar o movimento.

Ação

- Estenda as pernas em um movimento controlado.
- Pare na contração total.
- Volte lentamente à posição inicial.

Dicas de treinamento

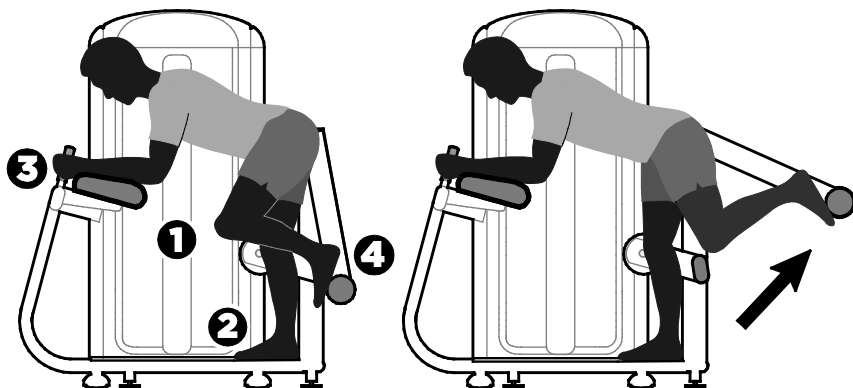
- Evite travar seus joelhos.
- Mantenha as costas em contato com a almofada o tempo todo.
- Variar a posição de seu pé mudará o efeito do treinamento.

Especificações

Dimensões do equipamento	196 cm C x 122 cm L x 150 cm A (77″ C x 48″ L x 59″ A)
Área útil	221 cm C x 122 cm L (87" L x 48" W)
Pilha de pesos	182 kg (400 lb)
Peso do equipamento	397 kg (875 lb)

Guia do usuário para extensão de glúteo

A extensão de glúteo é direcionada ao músculo glúteo máximo, com um grau menor de foco sobre os outros glúteos e isquiotibiais. O glúteo é um dos músculos mais fortes do nosso corpo, e nos ajuda a ficar de pé, subir, andar e se estender além de estabilizar a pelve.

Configuração

Número	***Ação***
1	Selecione um peso adequado.
2	Fique de pé com seus pés ligeiramente na frente do braço do movimento.
3	Segure as duas barras, mantendo as costas eretas e o quadril estável.
4	Coloque a esfera de um dos pés no braço do movimento.

Ação

- Estique a perna para cima de maneira controlada.
- Pare na extensão total.
- Volte lentamente à posição inicial.
- Repita o exercício com a outra perna.

Dicas de treinamento

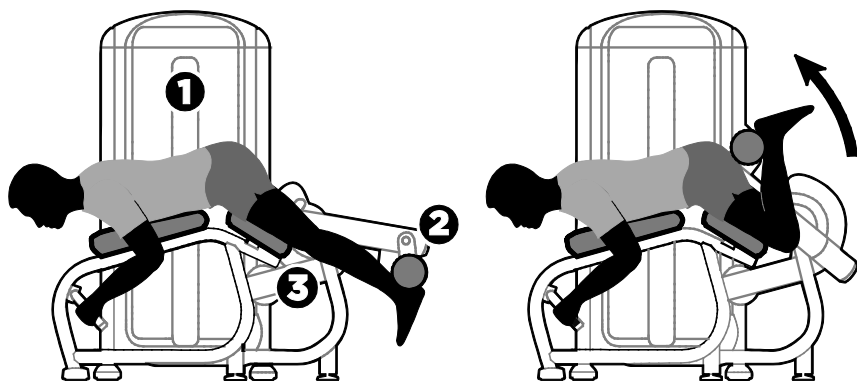
- Mantenha sua cabeça em uma posição neutra durante o exercício.
- Para dar ênfase a músculos diferentes, varie a posição do corpo em relação ao braço do movimento.
- Alterne a perna de início a cada sessão.

Especificações

Dimensões do equipamento	135 cm C x 102 cm L x 150 cm A (53″ C x 40″ L x 59″ A)
Área útil	213 cm C x 102 cm L (84" L x 40" W)
Pilha de pesos	73 kg (160 lb)
Peso do equipamento	203 kg (448 lb)

Guia do usuário para mesa flexora deitada

A mesa flexora deitada tem como alvo os isquiotibiais, um grupo muscular que está envolvido em ações que dobram o joelho e estendem o quadril.

Configuração

Número	*Ação*
1	Selecione um peso adequado.
2	Ajuste a almofada do tornozelo a uma posição confortável.
3	Alinhe os joelhos ao eixo e deite-se voltado para baixo sobre as almofadas da coxa e do tórax.

Ação

- Segure as duas barras.
- Encolha as pernas em um movimento controlado.
- Pare na contração total.
- Volte lentamente à posição inicial.

Dicas de treinamento

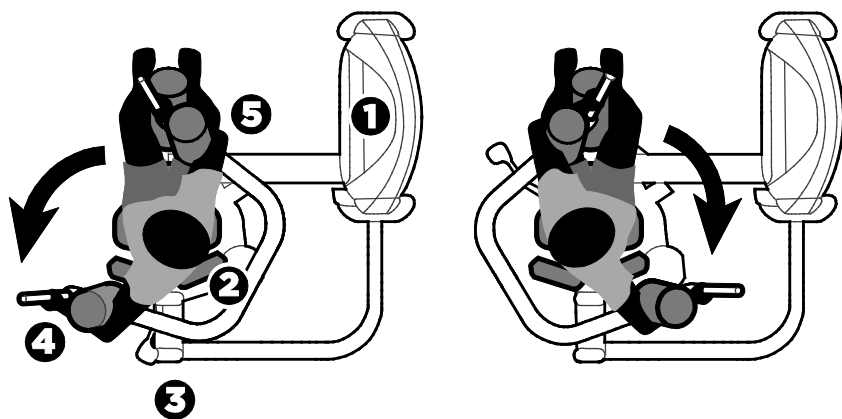
- Se a almofada do tornozelo se mover até a panturrilha durante o exercício, reposicione seu corpo para que os joelhos fiquem alinhados ao eixo corretamente.
- Para melhor orientar os isquiotibiais, aponte os dedos dos pés.
- Para melhor orientar as panturrilhas, flexione os pés.

Especificações

Dimensões do equipamento	155 cm C x 122 cm L x 150 cm A (61″ C x 48″ L x 59″ A)
Área útil	168 cm C x 127 cm L (66" L x 50" W)
Pilha de pesos	91 kg (200 lb)
Peso do equipamento	225 kg (497 lb)

Guia do usuário para rotação de tronco

A rotação de tronco está direcionada para os oblíquos internos e externos, com um menor grau de ênfase no músculo reto abdominal. Estes músculos estão fundamentalmente envolvidos em movimentos de rotação e transferência de força em todo o corpo. Exemplos da vida real do músculo reto abdominal em ação vão desde um lançador de beisebol jogando a bola até remover neve com uma pá.

Configuração

Número	**Ação**
1	Selecione um peso adequado.
2	Sente-se com suas costas contra as almofadas.
3	Selecione sua posição inicial (esquerda ou direita).
4	Coloque os cotovelos sobre a parte externa das almofadas giratórias e segure as duas barras.
5	Prenda levemente a almofada de suporte com os joelhos.

Ação

- Enquanto gira a parte superior do corpo com os braços e as mãos, gire na posição desejada usando um movimento lento e controlado.
- Pare na contração total.
- Volte lentamente à posição inicial.
- Repita os exercícios em outras posições iniciais.

Dicas de treinamento

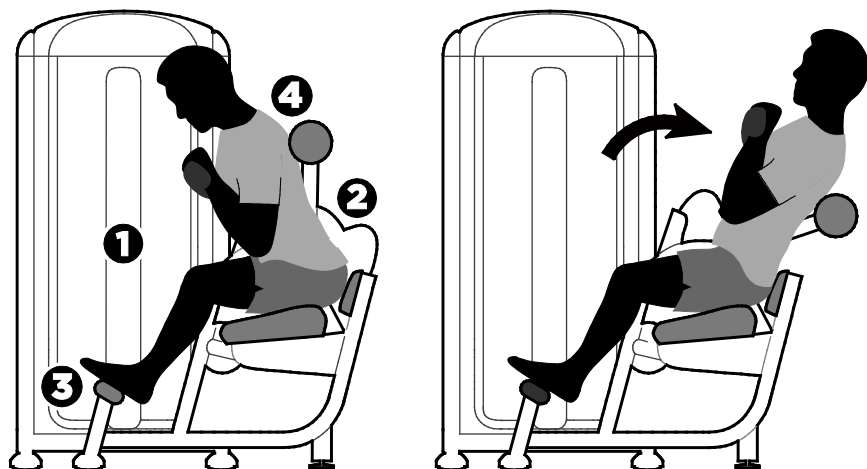
- Use um peso mais leve e mais repetições para este exercício.
- Mantenha uma pegada leve nas barras durante o treino.
- Manter a coluna neutra e envolva os músculos abdominais antes de cada rotação.

Especificações

Dimensões do equipamento	127 cm C x 137 cm L x 150 cm A (50″ C x 54″ L x 59″ A)
Área útil	135 cm C x 163 cm L (53" L x 64" W)
Pilha de pesos	73 kg (160 lb)
Peso do equipamento	205 kg (451 lb)

Guia do usuário para extensão dorsal

Este equipamento se concentra nos músculos da parte inferior das costas que ajudam a estender a coluna e ajudam nos movimentos rotacionais. O movimento da extensão dorsal complementa os músculos treinados durante os exercícios abdominais.

Configuração

Número	***Ação***
1	Selecione um peso adequado.
2	Ajuste o braço do movimento com a posição inicial confortável.
3	Posicione os pés no descanso para pés.
4	Descanse a parte inferior das costas contra a almofada das costas.

Ação

- Cruze os braços em frente ao tórax.
- Estenda o dorso em um movimento controlado, mantendo a coluna neutra.
- Pare na contração total.
- Volte lentamente à posição inicial.

Dicas de treinamento

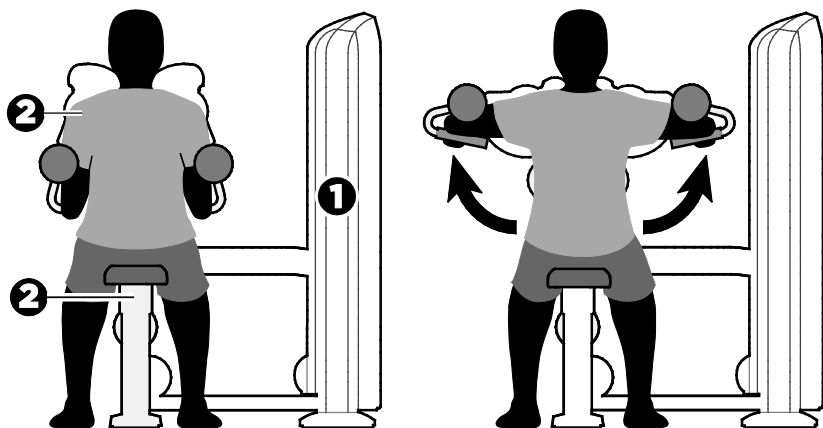
- Mantenha a parte inferior das costas contra a almofada das costas.
- Evite estender de forma exagerada.
- Os iniciantes devem começar com uma variedade reduzida de movimentos.

Especificações

Dimensões do equipamento	122 cm C x 109 cm L x 150 cm A (48″ C x 43″ L x 59″ A)
Área útil	198 cm C x 130 cm L (78" L x 51" W)
Pilha de pesos	73 kg (160 lb)
Peso do equipamento	221 kg (488 lb)

Guia do usuário para elevação lateral

A elevação lateral está direcionada principalmente aos músculos deltóides do ombro. Os músculo deltóides fortes estão envolvidos em quase todas as partes superiores do corpo que realizam movimentos de transporte e movimentos de elevação, especialmente laterais.

Configuração

Número	*Ação*
1	Selecione um peso adequado.
2	Ajuste a altura do assento para que seus ombros fiquem alinhados aos eixos.

Ação

- Segure as duas barras e posicione os braços contra as almofadas do braço.
- Gire os braços para cima com um movimento controlado, até uma posição horizontal.
- Pare na extensão total.
- Volte lentamente à posição inicial.

Dicas de treinamento

- Se as almofadas se moverem até o braço durante o exercício, ajuste a altura do assento para que os ombros fiquem alinhados aos eixos corretamente.
- Para reduzir o risco de síndrome do impacto, evitar levantar as almofadas de braço acima da altura do ombro.

Especificações

Dimensões do equipamento	135 cm C x 125 cm L x 150 cm A (53″ C x 49″ L x 59″ A)
Área útil	135 cm C x 142 cm L (53" L x 56" W)
Pilha de pesos	73 kg (160 lb)
Peso do equipamento	226 kg (498 lb)

Guia do usuário para abdominal

O abdominal está direcionado aos oblíquos e aos músculos retos abdominais. Estes músculos estão essencialmente envolvidos em movimentos de rotação e transferência de força em todo o corpo. Os músculos abdominais fortes contribuem para a melhoria da postura, a eficiência do movimento e melhor desempenho esportivo.

Configuração

Número	***Ação***
1	Selecione um peso adequado.
2	Ajuste a altura do assento de modo que o ponto de articulação do movimento do braço se alinhe com o seu umbigo.
3	Sente-se com seus quadris e costas contra as almofadas e os braços descansando em cima de cotoveleiras.
4	Coloque os pés confortavelmente sobre ou embaixo do suporte para pés.

Ação

- Aperte seus músculos abdominais e mova seu peito para baixo em direção a seus quadris.
- Pare na contração total.
- Volte lentamente à posição inicial.

Dicas de treinamento

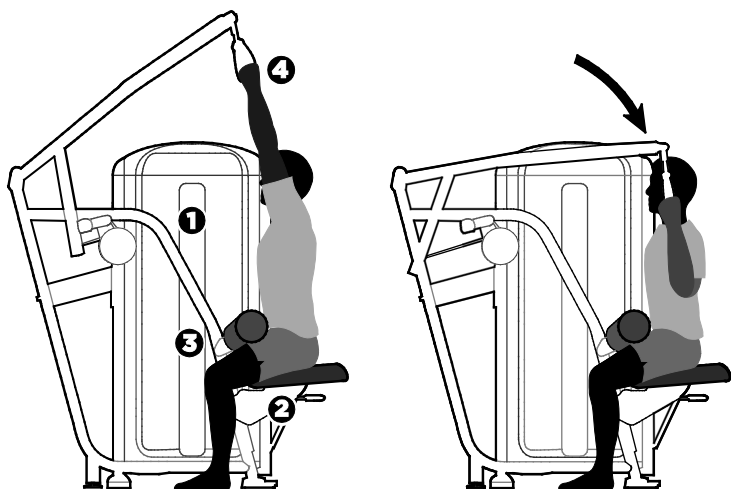
- Concentre-se em usar os músculos abdominais, não os braços, para iniciar o exercício.

Especificações

Dimensões do equipamento	132 cm C x 127 cm L x 150 cm A (52″ C x 50″ L x 59″ A)
Área útil	158 cm C x 140 cm L (62" L x 55" W)
Pilha de pesos	91 kg (200 lb)
Peso do equipamento	255 kg (560 lb)

Guia do usuário para puxador lateral divergente

Como o nome sugere equipamento, o puxador lateral é projetado especificamente para fortalecer os músculos dorsais (mais comumente conhecido como o lats). Este músculo grande ajuda a girar o braço e puxa os ombros para baixo e para trás.

Configuração

Número	Ação
1	Selecione um peso adequado.
2	Ajuste o assento de forma que as pontas dos dedos toquem as barras.
3	Ajuste a almofada de coxa para baixo até que fique em contato com a parte superior das coxas.
4	Segure as barras com as duas mãos, e voltar para a posição sentada.

Ação

- Comece com os braços estendidos, com uma ligeira curva no cotovelo.
- Puxe as barras até a altura do queixo com um movimento controlado.
- Retorne lentamente à posição inicial e evite que a pilha de peso bata entre as repetições.

Dicas de treinamento

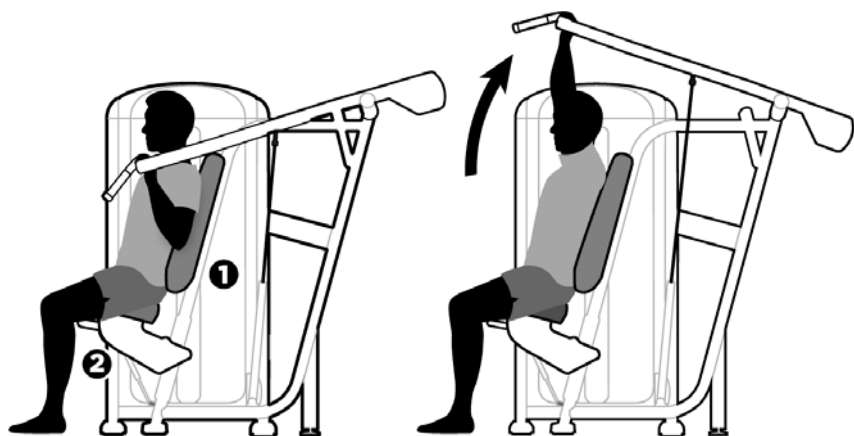
- Varie o seu treino girando o aperto de mão para mudar a sua posição inicial.
- Desafie os seus músculos com movimentos de braço unilaterais, bilaterais ou alternados.
- Evite balançar seu corpo para criar uma dinâmica ao puxar cargas pesadas.
- Evite puxar as barras atrás do pescoço.
- Mantenha sua coluna neutra durante todo o exercício.

Especificações

Dimensões do equipamento	147 cm C x 125 cm L x 206 cm A (58" C x 49" L x 81" A)
Área útil	173 cm C x 142 cm L (68" L x 56" W)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso do equipamento	274 kg (602 lb)

Guia do usuário para desenvolvimento de ombros convergente

Dada a incrível variedade de movimentos de ombro e envolvimento em atividades como levantar, carregar, empurrar e puxar, a força no ombro é fundamental para o sucesso das atividades de esporte e vida diária. O desenvolvimento de ombros convergente visa especificamente os músculos deltóides, enquanto também envolve outros grupos musculares de suporte, como o tríceps e parte superior das costas.

Configuração

Número	***Ação***
	Selecione um peso adequado.
	Ajuste o assento para que as barras fiquem um pouco acima dos seus ombros.

Ação

- Segure as duas barras.
- Estenda os braços com um movimento controlado enquanto mantém suas costas bem firmes contra a almofada.
- Retorne lentamente à posição inicial e evite que a pilha de peso bata entre as repetições.

Dicas de treinamento

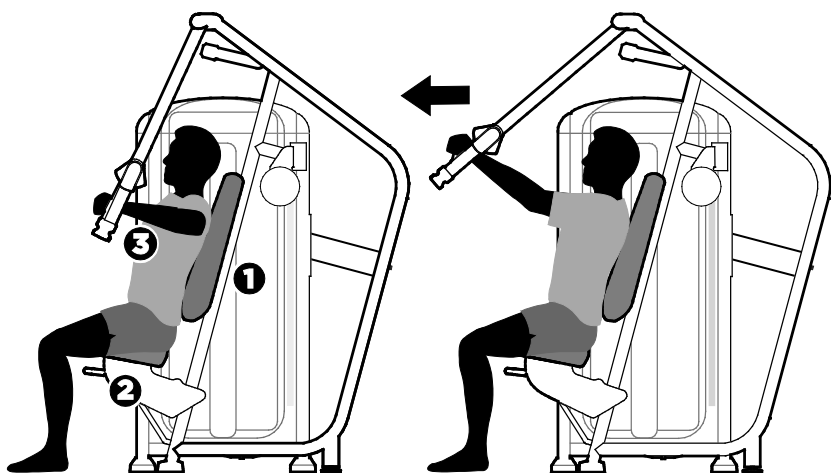
- Desafie os seus músculos com movimentos de braço unilaterais, bilaterais ou alternados.
- Para variar sua rotina, use as barras verticais.
- Mantenha seu pulso neutro durante todo o exercício.
- Evite o bloqueio os cotovelos no final da amplitude de seu movimento.

Especificações

Dimensões do equipamento	155 cm C x 153 cm L x 155 cm A (61" C x 60" L x 61" A)
Área útil	178 cm C x 153 cm L (70" L x 60" W)
Pilha de pesos	91 kg (200 lb)
Peso do equipamento	249 kg (547 lb)

Guia do usuário para desenvolvimento peitoral convergente

O desenvolvimento peitoral convergente treina os músculos envolvidos na parte superior do corpo empurrando movimentos, incluindo os músculos peitorais e tríceps. O fortalecimento desses músculos vão ajudar os usuários se tornarem mais eficientes em esportes como natação ou futebol americano, e nas atividades diárias, tais como levantar-se do chão ou abrir uma porta.

Configuração

Número	Ação
1	Selecione um peso adequado.
2	Ajuste o assento para que as barras fiquem alinhadas ao seu tórax.
3	Puxe para a barra de ajuste para baixo para definir um ponto inicial apropriado de forma que os cotovelos estejam em um ângulo de aproximadamente 90 graus.

Ação

- Estenda os braços em um movimento controlado.
- Volte lentamente à posição inicial.

Dicas de treinamento

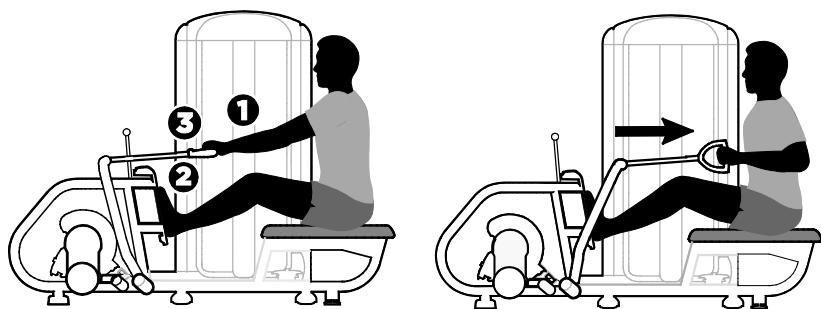
- Evite o bloqueio os cotovelos no final da amplitude de seu movimento.
- Desafie os seus músculos com movimentos de braço unilaterais, bilaterais ou alternados.
- Selecione uma posição inicial que seja confortável para a sua articulação do ombro.

Especificações

Dimensões do equipamento	127 cm C x 160 cm L x 186 cm A (50″ C x 63″ L x 73″ A)
Área útil	127 cm C x 178 cm L (50" L x 70" W)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso do equipamento	278 kg (612 lb)

Guia do usuário para remada baixa divergente

A remada baixa divergente está direcionada para os músculos envolvidos nos movimentos que puxam a parte superior do corpo, incluindo o lats, trapézio, bíceps, deltóides e os rombóides. Este exercício não só ajuda a desenvolver a resistência das costas, mas ele também oferece suporte à postura correta. Durante este exercício, o usuários precisa estabilizar todo a base para manter o alinhamento correto da coluna vertebral.

Configuração

Número	***Ação***
1	Selecione um peso adequado.
2	Posicione os pés no descanso para pés.
3	Pegue as barras com as duas mãos

Ação

- Comece com os braços estendidos, com uma ligeira curva no cotovelo.
- Puxe as barras até a altura do queixo com um movimento controlado.
- Volte lentamente à posição inicial.

Dicas de treinamento

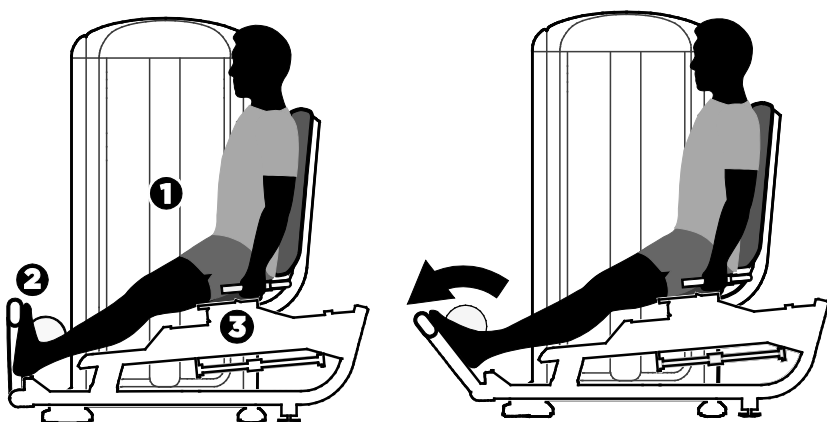
- Mantenha uma boa postura e evite balançar para trás e para gerenciar cargas pesadas.
- Varie o seu treino girando o aperto de mão para mudar a sua posição inicial.
- Desafie os seus músculos com movimentos de braço unilaterais, bilaterais ou alternados.

Especificações

Dimensões do equipamento	201 cm C x 120 cm L x 150 cm A (79" C x 47" L x 59" A)
Área útil	201 cm C x 150 cm L (79" L x 59" W)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso do equipamento	272 kg (598 lb)

Guia do usuário para levantamento de panturrilha sentado

O levantamento de panturrilha sentado está direcionado aos músculos envolvidos na elevação dos tornozelos para cima para o movimento diário e esportivo. O movimento de impulso para saltar, correr e subir escadas são apenas algumas das funções essenciais desses músculos.

Configuração

Número	Ação
1	Selecione um peso adequado.
2	Coloque as bolas de seus pés no descanso para os pés.
3	Ajuste o assento de forma que você tenha uma ligeira curvatura em seus joelhos.

Ação

- Segure as duas barras.
- Estenda os pés em um movimento controlado.
- Pare na extensão total.
- Volte lentamente à posição inicial.

Dicas de treinamento

- Para o treinamento de um único lado, mantenha os dois pés no descanso para os pés, mas estenda apenas um pé para empurrar.

Especificações

Dimensões do equipamento	135 cm C x 112 cm L x 150 cm A (53″ C x 44″ L x 59″ A)
Área útil	165 cm C x 137 cm L (65" L x 54" W)
Pilha de pesos	182 kg (400 lb)
Peso do equipamento	325 kg (716 lb)

Manutenção

Antes de iniciar

A Precor recomenda a implementação de um programa de manutenção completo que incorpora inspeções de segurança regulares por técnicos de manutenção qualificados conforme descrito neste manual.

Este manual explica como fazer manutenção na linha Precor Discovery Selectorized de equipamentos de força comercial. Ele fornece informações sobre os itens que precisam ser inspecionados e passar por manutenção de forma diária, semanal, mensal e anual. Você deve realizar as tarefas que sejam adequadas para o equipamento em questão e ignorar as tarefas que não se aplicam.

Este manual abrange os procedimentos gerais de manutenção que você pode realizar no local onde são praticados exercícios. No entanto, se o equipamento precisar de outros serviços além dos procedimentos de manutenção abordados neste manual, consulte *Assistência técnica*.

***Importante:** Sempre adquira peças e hardware de substituição da Precor. Muitas peças são testadas e fabricadas especialmente para equipamentos de musculação comerciais da Precor. Se você utilizar peças não aprovadas pela Precor, a Garantia Limitada da Precor poderá ser anulada. Usar peças não aprovadas pela Precor pode causar acidentes pessoais.*

A Precor recomenda que os técnicos de manutenção leiam e entendam completamente as diretrizes de segurança e os procedimentos de manutenção apresentados neste manual.

Nota: Se o equipamento precisar de montagem, um guia de montagem é fornecido separadamente. Para obter mais informações sobre o modo de utilizar uma peça do equipamento, consulte a etiqueta de instruções encontrada em cada equipamento.

Ferramentas recomendadas

Recomendamos que você tenha as seguintes ferramentas disponíveis para inspecionar e fazer manutenção no equipamento:

- Conjunto completo de chaves de boca de ½ polegada a 1⁄16 polegada
- Conjunto completo de soquetes ½ polegada a 1⁄16 polegada
- Chave de porca sextavada: ¼ polegada
- Chave inglesa ajustável de 12 polegadas
- Conjunto completo de chavetas de 5⁄64 polegadas a ⅜ polegadas
- Marreta de borracha
- Chave de fenda de cabeça Phillips
- Chave sextavada de 3⁄16 polegadas (abaulada ou em T)

Assistência técnica

Não tente consertar o equipamento sozinho, apenas siga as tarefas de manutenção descritas neste manual. Caso algum item esteja faltando, entre em contato com seu representante. Se precisar de mais informações, como telefones do atendimento ao cliente ou uma lista dos centros de serviço autorizados da Precor, visite o site da Precor na Web em www.precor.com.

Se tiver dúvidas em relação a alguma peça do equipamento, localize seu número de série e entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor. A Precor utiliza o número de série para estabelecer o modelo e o ano do produto. Geralmente, é possível encontrar o número de série embaixo do suporte de assento.

Para consultas futuras, escreva os números de série, números do modelo e datas de compra de seu equipamento de treino de resistência da Precor no espaço disponível. Talvez você deseje listar todas as informações abaixo para uma referência rápida:

Nº do modelo:___________ Nº de série:________________________________

Data da compra:____

Nº do modelo:___________ Nº de série:________________________________

Data da compra:____

Nº do modelo:___________ Nº de série:________________________________

Data da compra:____

Nº do modelo:___________ Nº de série:________________________________

Data da compra:____

Nº do modelo:___________ Nº de série:________________________________

Data da compra:____

Nº do modelo:___________ Nº de série:________________________________

Data da compra:____

Nº do modelo:___________ Nº de série:________________________________

Data da compra:____

Nº do modelo:___________ Nº de série:________________________________

Data da compra:____

Nº do modelo:___________ Nº de série:________________________________

Data da compra:____

Inspeção diária

Será necessário executar as seguintes tarefas todos os dias para fazer a manutenção do equipamento e mantê-lo operando de maneira suave:

- Limpeza do estofamento.
- Limpeza do shroud.
- Inspecione as almofadas quando a desgastes.
- Limpar e examinar as estruturas.
- Inspeciona todos os fixadores.
- Inspeção de cabos e conexões finais.
- Verificação de etiquetas de aviso e instrução.

Realize as tarefas adequadas para fazer a manutenção do equipamento e pule as tarefas não aplicáveis.

Limpeza do estofamento

Para remover a sujeira e transpiração da superfície, limpe o estofamento diariamente com uma solução de sabão suave e água em um borrifador. Pulverize as superfícies estofadas levemente e seque com um pano limpo.

Importante: *Para limpar o estofamento, não use produtos de limpeza que tenham algum desses ingredientes: solventes, álcool, amônia ou petróleo. Em vez disso, utilize um produto de limpeza à base de detergente.*

Limpeza do shroud

ATENÇÃO: Para evitar danos aos shrouds, limpe-os de acordo com as instruções contidas nesta seção. Utilize um pano limpo e não abrasivo e use uma pressão leve para evitar arranhar a superfície.

Para limpar os shrouds, a Precor recomenda misturar algumas gotas de detergente líquido neutro em um galão de água e usá-lo para limpar o equipamento com um pano macio. Remova o sabão usando outro pano macio e água limpa.

Os shrouds são facilmente arranhados ou danificado através de técnicas de limpeza inadequadas. Para evitar problemas, espane os shrouds frequentemente com um pano limpo, sem fiapos e use pressão leve. Evite esfregar sujeira ou grãos na superfície.

Importante: *NÃO utilize cetonas, aromáticos, ésteres, sprays de limpeza de janelas, álcool, compostos de lavagem de cozinha, soluções de limpeza à base de amônia ou solventes (como acetona, benzina, gasolina, tetracloreto de carbono ou diluentes).*

Inspecione as almofadas quando a desgastes

Inspecione os protetores para o caso de rachaduras no estofamento, grampos soltos e parafusos de suporte soltos. Substitua os protetores, se necessário (consulte *Assistência técnica* para comprar almofadas novas).

Importante: *Não faça um novo estofamento das almofadas nem utilize almofadas não aprovadas pela Precor.*

Limpar e examinar as estruturas

Para remover graxa e sujeira, limpe as estruturas diariamente com uma solução de sabão neutro e água em uma garrafa com spray. Limpe o equipamento com um pano úmido e seque-o completamente. Esfregue as partes pintadas e cromadas.

Para restaurar e manter o brilho das partes cromadas, use um produto de limpeza de cromo comercial.

Ao limpar, verifique se há rachaduras, ferrugem ou outros danos na estrutura. Verifique também se as soldas estão sólidas e se os parafusos estão adequadamente presos.

Inspeciona todos os fixadores

Os fixadores podem afrouxar com o uso normal. Examine todas as porcas, parafusos, pinos e outros fixadores para verificar se estão presos e instalados corretamente.

Verifique os fixadores das juntas parafusadas para garantir que as conexões estão seguras. Se um fixador estiver solto, mas em bom estado, reaperte-o. Se você estiver preocupado com a integridade do fixador, remova-o, limpe as roscas e verifique se há danos, como rupturas, roscas em má condição, corrosão ou ferrugem. Reinstale o fixador se apresentar boa condição. Caso contrário, tire o equipamento de serviço até que um novo fixador seja instalado adequadamente. Você pode pedir novos fixadores no Atendimento ao cliente. Para obter mais informações, consulte *Assistência técnica*.

Importante: *A qualidade e a especificação dos parafusos variam bastante. Substitua apenas por parafusos Precor aprovados e projetados especificamente para determinada aplicação. Nâo agir dessa forma poderá levar ao cancelamento da Garantia Limitada Precor.*

Inspeção de cabos e conexões finais

ATENÇÃO: Inspecione cuidadosamente os cabos, polias, fixadores e hardwares relacionados regularmente. Substitua qualquer cabo no primeiro sinal de desgaste, usando somente as peças de substituição fornecidas pela Precor. Com uso regular, um cabo pode ficar desgastado e falhar. A falha repentina de um cabo desgastado pode causar graves acidentes pessoais ao usuário. Consulte. *Assistência técnica* para comprar peças de reposição.

Inspecione os cabos e as conexões diariamente e substitua-os, caso estejam danificados. Verifique se há dobras, fios desgastados, ou deterioração do revestimento do cabo. Procure por sinais de desgaste especialmente nas extremidades entalhadas do cabo e perto de polias.

***Importante**: Os cabos devem ser substituídos imediatamente se estiverem danificados, para evitar possíveis ferimentos aos usuários.*

Alguns sinais óbvios de danos no cabo são:

1	Fio interno exposto, que se estende ou cortes no revestimento, ou revestimento quebrado na região que passa sobre uma roldana
2	Um ziguezague ou padrão ondulado
3	Dobras, que podem indicar danos internos
4	O revestimento está esgarçado
5	O revestimento está "inchado"

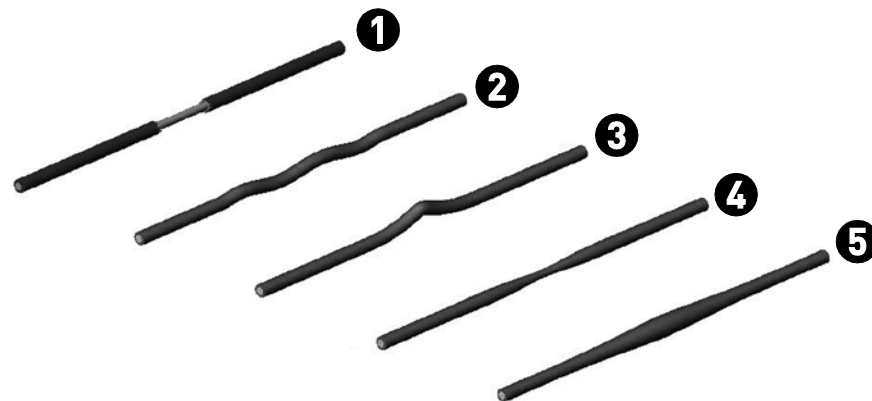



Figura 1: Sinais de danos no cabo

Além de inspecionar os cabos e extremidades das conexões em relação a danos, verifique o seguinte:

- Verifique se cada cabo está ajustado e apertado corretamente na parte superior de cada pilha de contrapeso.
- Verifique as polias, as conexões finais e os conectores de terminação dos cabos. Verifique se todas as conexões estão bem apertadas, ajustando a tensão do cabo, se necessário.
- Certifique-se de que o parafuso de cabo esteja rosqueado pelo menos sete voltas na haste seletora ou um mínimo de ½ polegadas (13 mm). A distância mostrada deve ser de ¾ polegadas (19 mm) ou menos. Aperte a trava para 600 in-lb (68 N-m). Consulte a figura a seguir.

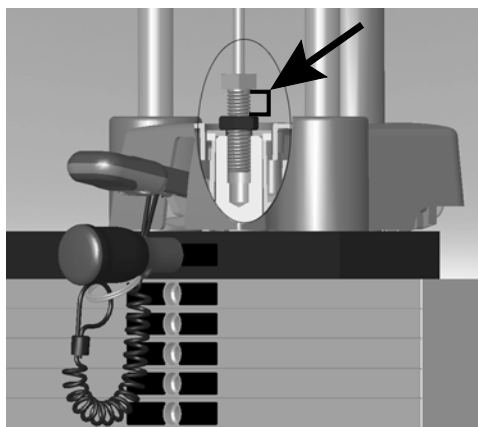



Figura 2: Inserção correta do parafuso do cabo

Verificação de etiquetas de aviso e instrução

Inspecione as etiquetas de instruções e avisos diariamente para garantir que todas as informações podem ser lidas com clareza. Se alguma parte não estiver visível ou se parte da etiqueta não estiver pregada adequadamente, substitua-a imediatamente (consulte *Assistência técnica* para informações de aquisição).

Quando necessário, limpe as etiquetas com uma solução de sabão neutro e água em uma garrafa com spray e seque-as completamente com um pano macio.

A figura a seguir mostra um exemplo de uma etiqueta de instruções ao usuário.

Figura 3: Exemplo de etiqueta de instrução ao usuário da linha Discovery Series Selectorized Line

Os produtos da Precor são equipados com várias etiquetas de aviso padrão. As duas figuras a seguir mostram exemplos de etiquetas de aviso que podem ser vistas nos equipamentos, dependendo do modelo e a linha do produto:

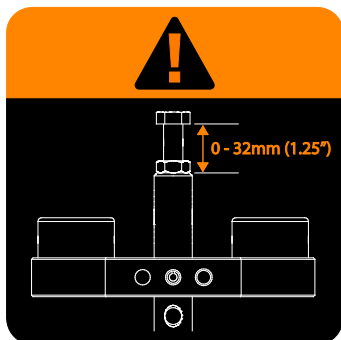



Figura 4: Uma etiqueta de aviso pode aparecer nas pilhas de contrapeso ou próxima a elas, onde um parafuso de cabo está preso na haste seletora

⚠ Aviso

O uso indevido deste equipamento pode causar acidentes pessoais graves. Mesmo com o uso correto, você assume o risco de acidentes ao utilizar equipamentos desse tipo.

- Antes de iniciar um programa de condicionamento físico, consulte seu médico e faça um exame físico completo.
- Não deixe que crianças cheguem perto nem que utilizem o equipamento.
- Antes de utilizar esse equipamento, leia e siga todos os avisos e instruções de segurança.
- Faça uma inspeção no equipamento antes de utilizá-lo. Verifique se há parafusos soltos ou cabos desgastados. Se achar que o equipamento precisa de manutenção, entre em contato com nossa equipe.
- Utilize o equipamento apenas para a finalidade a que se destina. Obtenha as instruções corretas.
- Verifique se o pino seletor está completamente ajustado.
- Se os pesos, as polias ou outras peças emperrarem, não tente soltá-los, pois os pesos podem cair de repente. Notifique nossa equipe.
- Não retire os rótulos do equipamento. Se os rótulos forem perdidos ou estragados, substitua-os.

CW34708-108, pt

Figura 5: Uma versão desta etiqueta de aviso aparece na estrutura do equipamento

Inspeção semanal

Esta seção apresenta as tarefas que você deve realizar todas as semanas para manter o equipamento. Execute as seguintes tarefas conforme necessário em relação à unidade em que está sendo feita a manutenção:

- Manter o estofamento em boas condições e limpá-lo detalhadamente.
- Limpeza e lubrificação das barras-guias.
- Inspeção de cabos, conexões e tensão.
- Inspecionar polias.
- Inspecione a pilha de pesos e o pino seletor.
- Inspeção e lubrificação de rolamentos e buchas.
- Verificação e lubrificação do ajuste do assento.

Manter o estofamento em boas condições e limpá-lo detalhadamente

Faça a manutenção do estofamento e limpe-o semanalmente com um produto de limpeza à base de lanolina e um produto de limpeza para estofamento.

Importante: *Para limpar o estofamento, não use produtos de limpeza que tenham algum desses ingredientes: solventes, álcool, amônia ou petróleo. Em vez disso, utilize um produto de limpeza à base de detergente.*

Limpeza e lubrificação das barras-guias

Verifique se as áreas expostas das barras-guias estão limpas. Com um pano seco, limpe qualquer acúmulo de sujeira ou graxa nas barras.

Nota: No equipamento de força Discovery Selectorized, o envoltório deve ser retirado para que você acesse as barras-guias para inspeção, limpeza e lubrificação (consulte *Remoção do envoltório*).

Lubrifique as áreas expostas das barras-guias aplicando uma leve camada de lubrificante de Teflon® em spray. Pulverize o lubrificante em um pando e, em seguida, umedeça as barras-guia com o pano. *Tenha cuidado com o lubrificante em spray; ele pode manchar o tapete e as roupas.*

ATENÇÃO: Não tente lubrificar as barras-guia com o equipamento em uso. Tentar lubrificar entre as placas de pelo sem desmontar completamente a pilha resultará em ferimentos graves.

Importante: *Não utilize lubrificantes à base de petróleo. Não utilize lubrificantes à base de petróleo. Esses lubrificantes tendem a causar a rápida formação de sujeira e fiapos nas placas de pelo, o que pode fazer com que as placas grudem umas nas outras.*

Inspeção de cabos, conexões e tensão

Toda semana, inspecione cuidadosamente os cabos e as conexões e verifique as tensões do cabo. A seguir, veja os itens específicos que você precisa inspecionar:

- Verifique a terminação do cabo na pilha de pesos. Certifique-se de que o parafuso do cabo esteja rosqueados pelo menos um mínimo de sete voltas na haste seletora ou um mínimo de ½ polegadas (13 mm), de forma que não tenha mais do que ¾ polegadas (19 mm) entre a parte superior da porca de aperto e a base da cabeça do parafuso. Verifique e ajuste de acordo. Também certifique-se de que a porca de bloqueio esteja apertada contra a haste seletora.
- Verifique o cabo, especialmente perto das polias, rodas e cames.
- Verifique o cabo conforme ele termina no came, que é estacionário na maioria dos equipamentos. Inspecione o parafuso que passa pelo acessório da extremidade do came para ter certeza as duas porcas de aperto estão apertadas umas contra as outras. Além disso, verifique todo o roteamento de cabo para garantir que não há interferência com qualquer estrutura.
- Inspecione a extremidade da esfera do cabo, onde a conexão do cabo fica na caixa de gancho.
- Verifique se cada cabo está ajustado e apertado corretamente na parte superior de cada pilha de contrapeso.
- Verifique as polias, as conexões finais e os conectores de terminação dos cabos. Verifique se todas as conexões estão bem apertadas, ajustando a tensão do cabo, se necessário.

Inspecionar polias

A Precor utiliza polias intermediárias com rolamento de esferas de precisão para guiar o cabo suavemente.

Verifique se há danos em cada polia, incluindo rachaduras finas, lascas ou seções faltando. Superficies desgastadas nas polias podem causar graves danos aos cabos e devem ser substituídas no primeiro sinal de desgaste ou dano.

Verifique se as rodas giram livremente conforme o equipamento é utilizado. Verifique se há movimentos lado-a-lado excessivos em cada polia, o que indica rolamentos desgastados ou parafusos de suporte soltos. Se movimentos excessivos forem percebidos, remova a polia para examinar os rolamentos e substitua-a por completo, se necessário.

Inspecione a pilha de pesos e o pino seletor

As pilhas de peso são feitas de placas de precisão usinadas concebidas como um mecanismo único para empilhar precisamente. Use apenas pesos suplementares e pinos seletores de peso fornecidos pela Precor.

Semanalmente, inspecione as pilhas de peso e os pinos seletores. Limpe as placas com um pano úmido, se necessário. Inspecione todas as placas quanto a rebarbas ou danos. Limpe a sujeira e o pó das barras-guia.

Certifique-se de que o equipamento utiliza apenas o pino seletor Precor original. Além disso, verifique se o pino seletor pode ser completamente inserido e retido em cada placa de peso.

Inspeção e lubrificação de rolamentos e buchas

A Precor usa rolamentos de alta qualidade desenvolvidos para aplicações de forma e vida útil prolongada. Cada semana, faça o seguinte para a manutenção dos rolamentos e das buchas no equipamento:

- **Buchas de bronze:** A Precor recomenda o uso de uma pequena quantidade de lubrificante de Teflon® em spray para lubrificar essas buchas, que normalmente suportam eixos giratórios. Pulverize diretamente no eixo e, em seguida, gire o eixo por seu movimento completo várias vezes. Inspecione as buchas para ver se há desgaste excessivo ou danos. *Tenha cuidado ao usar o lubrificante em spray; ele pode manchar o tapete e as roupas.* Remova o lubrificante em excesso com um pano.
- **Buchas poliméricas:** Lubrifique as buchas poliméricas nas barras-guia, aplicando uma leve camada de lubrificante Teflon ® spray. Pulverize o lubrificante em um pano, passe o pano em toda a extensão da barra-guia.

  Importante: *Não use lubrificantes à base de petróleo em buchas poliméricas.*
- **Pontos vedados do eixo do rolamento:** Esses locais são protegidos contra o ambiente externo e não precisam de lubrificação. Ao limpar o equipamento, limpe os eixos e as superfícies do rolamento externo com um pano para evitar o acúmulo de poeira e transpiração.
- **Buchas lineares:** Essas buchas permitem que partes mecânicas se desloquem com suavidade pelas barras-guias Inspecione as extremidades das barras-guias para verificar se estão apertadas corretamente e se todos os parafusos estão apertados.

  Limpe as barras-guias usando uma leve aplicação de lubrificante de Teflon® em spray para remover poeira, cabelo e sujeira.

Verificação e lubrificação do ajuste do assento

O mecanismo de ajuste do assento requer pouca manutenção. No entanto, como a segurança do assento é importante para a segurança de um treino, é preciso verificar a alavanca do assento regularmente para ter certeza de que está bem presa ao ser utilizada.

Para testar se a alavanca do assento precisa de lubrificação, eleve o assento ligeiramente ao pressionar e soltar a alavanca. A alavanca deve ser impulsionada de volta para fora facilmente. Se a alavanca fixar, lubrifique o pino de articulação com lubrificante spray Teflon®. Remova o lubrificante em excesso com um pano.

Inspecione o choque de auxílio a gás no ajuste do assento para ver se há vazamentos. Substitua se necessário.

Inspeção mensal

Esta seção apresenta as tarefas que devem ser executadas a cada mês para preservar o equipamento. Execute as seguintes tarefas conforme necessário na unidade que você está fazendo manutenção:

- Inspecionar estruturas e braços de movimento.
- Lubrificação do pino automático.

Inspecionar estruturas e braços de movimento

Verifique mensalmente se a função e a integridade dos braços de movimento estão adequadas. Procure rachaduras, pinturas descascadas ou ferrugem. Retoque amassados e lascas na pintura, se necessário. Substitua qualquer componente nos primeiros sinais de desgaste.

Nota: Você pode pedir retoques na pintura na Precor ligando para o Atendimento ao cliente. Consulte *Assistência técnica*.

Verifique se há rachaduras nas estruturas, especialmente nas juntas. Se houver rachaduras, tire o equipamento de serviço imediatamente e chame um técnico qualificado para consertá-lo. Consulte *Orientações de segurança importantes para os proprietários* e *Assistência técnica*.

Para remover ferrugem da superfície da estrutura, esfreque levemente com uma lixa fina molhada/seca ou com esponja de aço fina. Faça o acabamento com o retoque de pintura da Precor, se necessário. Mantenha a pintura lustrada com uma aplicação de cera automotiva suave.

Para preservar as pinturas a pó e as partes cromadas, utilize um produto de limpeza à base de detergente neutro para poeira leve e removedor de sujeira. Para remover sujeira mais pesada e graxa e para polimento, utilize um bom polidor automotivo. Para arranhões e marcas que não são removidas com os métodos acima, utilize um produto de limpeza com grânulos finos. Não use solventes, tíner de verniz, acetona ou removedor polidor de unhas.

Lubrificação do pino automático

Retire o pino automático o máximo possível e aplique uma pequena quantidade de lubrificante Teflon ® spray. Remova o lubrificante em excesso com um pano. (Consulte a figura a seguir.)

ATENÇÃO: Puxar o pino automático pode causar o ajuste brusco da posição da unidade. Para evitar ferimentos, mantenha as mãos e a cabeça longe das peças móveis.

Teste o pino automático quanto ao funcionamento e engate corretos em cada orifício de ajuste.

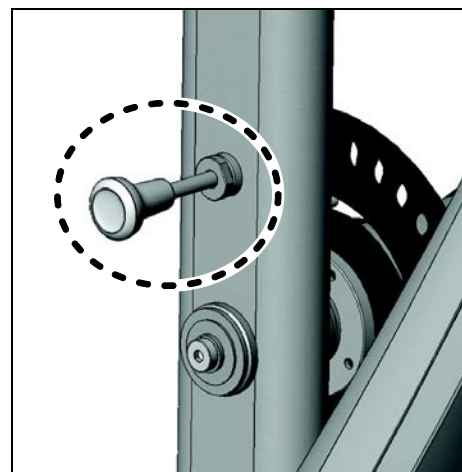



Figura 6: Puxar o pino pivô para fora para lubrificá-lo

Manutenção anual

Execute essas tarefas anualmente, conforme adequado para o equipamento:

- Remoção do envoltório.
- Manutenção anual da pilha de contrapeso.
- Inspeção e lubrificação dos pinos automáticos.
- Lubrificação dos rolamentos de esferas lineares.

Remoção do envoltório

A linha Discovery Selectorized inclui um envoltório na torre de pesos que deve ser removido para se executar a manutenção descrita neste manual.

***Importante**: Não remova o envoltório enquanto o equipamento estiver em uso.*

Para remover o envoltório, consulte *Guia de montagem do envoltório* incluído neste manual. Execute as etapas de montagem na ordem inversa para remover o envoltório.

Faça a manutenção necessária. Quando terminar, substitua a capa.

Manutenção anual da pilha de contrapeso

Uma vez por ano, a Precor recomenda a desmontagem da pilha de contrapeso para limpá-la e examiná-la completamente.

- Remova com cuidado o cabo e as hastes de guia da pilha de contrapeso. Desmonte completamente a pilha de contrapeso em uma área bem ventilada, longe da pista de exercícios.
- Examine as anilhas de peso e limpe-as completamente. Anilhas rachadas ou quebradas devem ser substituídas imediatamente (consulte *Assistência técnica* para comprar peças de reposição). Limpe cada uma das placas e inspecione as guias das buchas.
- Inspecione as buchas da placa de pesos superior e cada uma das placas de pesos e substitua a placa se ela estiver excessivamente desgastada ou quebrada.
- Limpe a haste do seletor e inspecione-a quanto a desgaste e danos.
- Monte novamente a pilha de pesos.
- Limpe o alojamento das pilhas de pesos (shrouds) com um pano úmido, se necessário. Inspecione todas as cintas de contenção para garantir que o shroud esteja firmemente montado.

***Importante:** A Precor recomenta a substituição dos cabos desgastados ou danificados durante a manutenção de rotina. É aconselhável que todos os cabos sejam substituídos anualmente*

Inspeção e lubrificação dos pinos automáticos

Retire o conjunto do pino automático soltando a tampa.

ATENÇÃO: Puxar o pino automático pode causar o ajuste brusco da posição da unidade. Para evitar ferimentos, mantenha as mãos e a cabeça longe das peças móveis.

Inspecione o êmbolo e a mola quanto ao desgaste excessivo e danos, e substitua-os, se necessário.

Aplique uma pequena quantidade de lubrificante Teflon ® spray na mola e no êmbolo e reinstale o conjunto inteiro. Aperte a tampa. Remova o lubrificante em excesso com um pano.

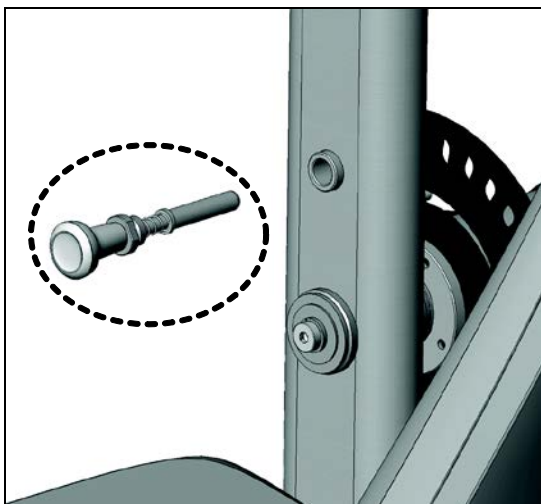



Figura 7: Examinar os pinos (pinos mostrados em sequência de imagens para maior clareza)

Lubrificação dos rolamentos de esferas lineares

Alguns dos equipamentos de força contêm rolamentos de esferas lineares.

Lubrifique os rolamentos de esferas lineares com graxa NLGL nível 2 aplicando uma fina camada de graxa no eixo abaixo dos rolamentos. Movimente os rolamentos e repita a aplicação no lado oposto.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

AVISO:
A Precor é amplamente reconhecida pelos designs inovadores e premiados de seus equipamentos de ginástica. A Precor pesquisa intensamente patentes nos EUA e no exterior, tanto para a construção mecânica quanto para os aspectos visuais dos seus produtos. Qualquer parte que possa fazer uso dos designs dos produtos da Precor está, por meio deste documento, advertida de que a
Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos de propriedade uma questão de grave importância. A Precor tomará as medidas legais cabíveis contra toda e qualquer apropriação não autorizada de seus direitos de propriedade.

Manual do proprietário do Discovery™ Series Selectorized Line
CW39037-582 rev B, pt-br
outubro 2014

PRECOR®

Assembly Guide

Discovery™ Series Selectorized Line
Seated Calf Extension

Table of Contents

Getting Started

Assembly of each piece of Discovery Selectorized equipment takes about 30 minutes. If this is your first time assembling this equipment, allow more time.

Installation Requirements

WARNING **You will need assistance to assemble this unit. *DO NOT attempt assembly by yourself*.**

Follow these installation requirements when assembling the unit:

- Assemble the unit near the place where you plan to use it.
- Locate the equipment at least 40 inches (1 meter) away from walls or furniture on either side of the equipment, and 40 inches (1 meter) away from objects behind the equipment.
- Set up the unit on a solid, flat surface, so that it remains level and stable. A level unit has fewer malfunctions.
- Open the box and assemble the components in the sequence presented in this guide.
- Insert, align, and thread all fasteners with your fingers. This helps prevent cross-threading. Do not wrench tighten fasteners until instructed to do so.

  Important: *Before you wrench tighten a fastener, check that its head is flush with the surface of the product. If not, cross-threading may have occurred. Do not attempt to rework the assembly as more damage to the equipment will occur. Instead, contact Customer Support as described in Obtaining Service.*

- If you plan to move the unit, get help and use a hand truck.

Required Tools

- Torque wrench that can be fitted with the following hex bits:
  - 7/32-inch hex bit
  - 5/16-inch hex bit
  - 5/32-inch hex bit
  - 1/2-inch hex bit
  - 3/8-inch hex bit
  - #2 Phillips bit
- Socket wrench that can be fitted with the following sockets:
  - 9/16-inch socket
  - 1-inch socket
  - 3/4-inch socket
  - 9/16-inch socket
- 3/4-inch open-end wrench
- 5/32-inch hex wrench

Assembling the Equipment

CAUTION: Proper alignment and adjustment of the equipment is critical. While tightening the fasteners, be sure to leave room for adjustments. Do not fully tighten fasteners until instructed to do so.

Make sure the equipment is stable and placed on a solid surface. The equipment is designed to be freestanding; however, it can be bolted to the floor for extra stability. Precor highly recommends that the equipment be bolted to the floor to reduce the risk of toppling the equipment due to improper use. Since floor construction varies, please consult a professional building engineer for proper fastening.

The following figure shows the names used in this manual for the major components of the equipment.

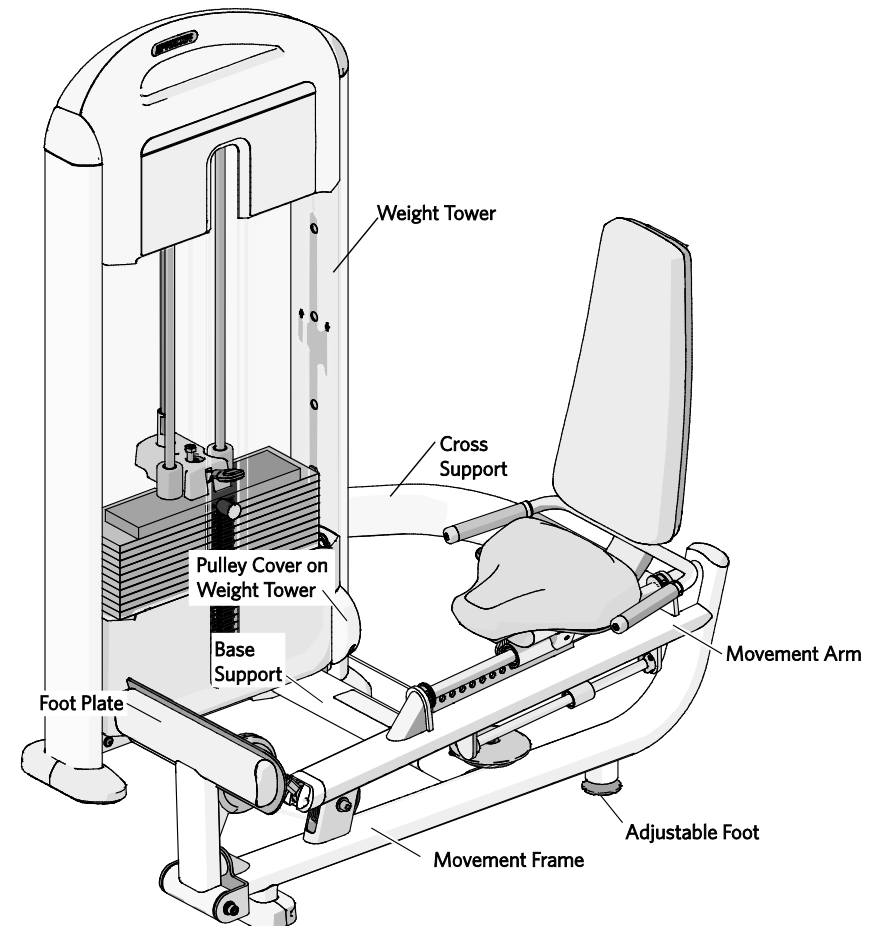



Figure 1: Seated Calf Extension components

Attaching the Weight Tower to the Movement Frame

CAUTION: Do not remove packing material from the pivot arm until instructed to do so. When removing the packing material, be sure to support the equipment pieces. Once the shrink wrap is removed, these parts can fall freely.

Note: Do not tighten fasteners until instructed to do so.

Have your assistant hold the movement frame in an upright, balanced position while you complete the following procedure.

To attach the weight tower to the movement frame:

1. Locate the point where the cross support attaches to the movement frame. Using a 5⁄16-inch hex bit, remove the two bolts, two lock washers, and two flat washers installed there and set them aside.

   Note: The nuts are already attached to the transition plate.

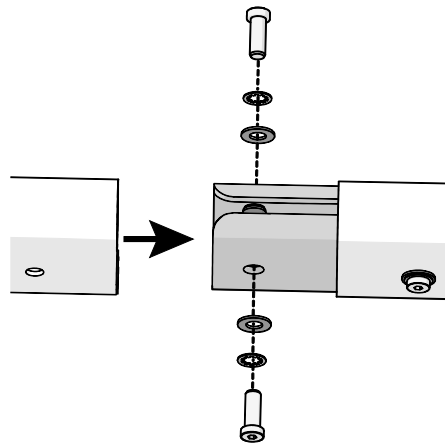



Figure 2: Cross support attachment to movement frame

2. Locate the point where the base support attaches to the movement frame.

   Note: Depending on the type of equipment you are assembling, the connector plate may be located on the base support or on the movement frame.

   Using a 5⁄16-inch hex bit, remove the two bolts, two lock washers, and two flat washers installed there and set them aside.

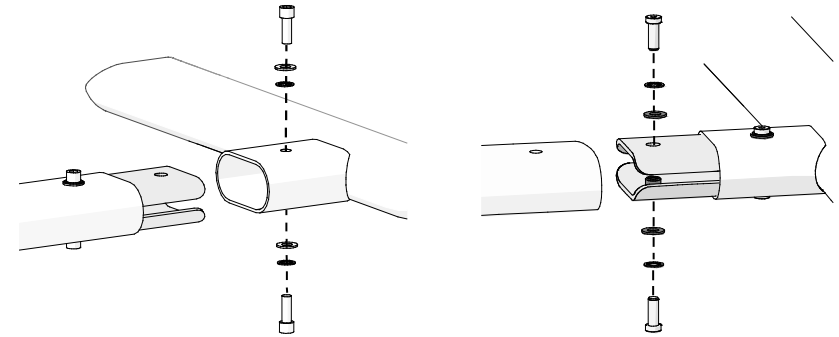



Figure 3: Connector plate locations based on equipment type

3. Slide the base and cross supports into the fittings on the movement frame and secure them using the fasteners previously removed.

   Important: *Do not fully tighten the fasteners. These will be tightened once the tower is connected to the equipment.*

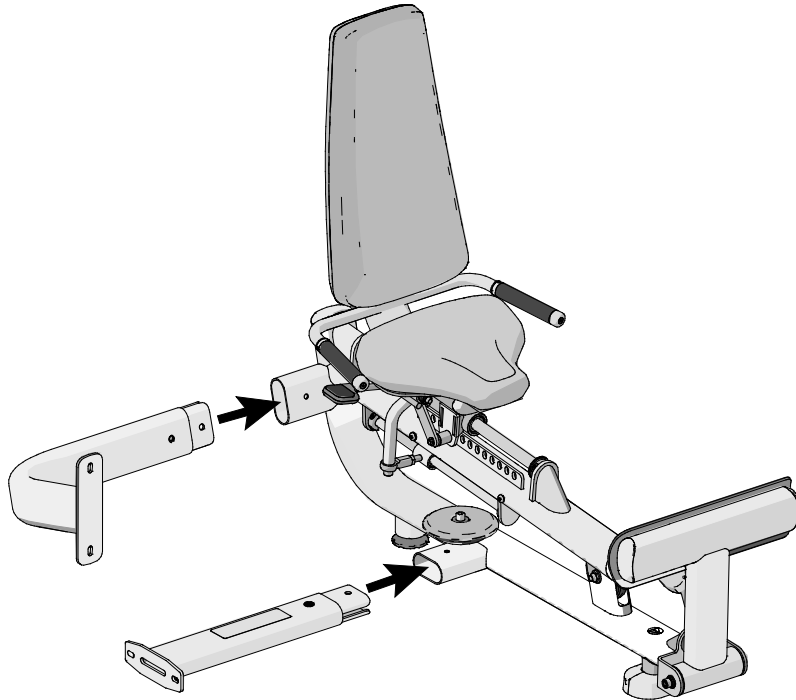



Figure 4: Cross and base support attachments

To attach the Seated Calf Extension to the weight tower:

1. Locate the point where the base support attaches to the weight tower. Using a 7⁄32-inch hex bit and a 9⁄16-inch socket, remove the two bolts, four washers, and two nuts installed there and set them aside.
2. Locate the point where the cross support attaches to the weight tower. Using a 5⁄16-inch hex bit and a 1-inch socket, remove the four bolts and two domed washers.
3. Attach the base support to the weight tower using the fasteners removed previously. Partially tighten the fasteners.

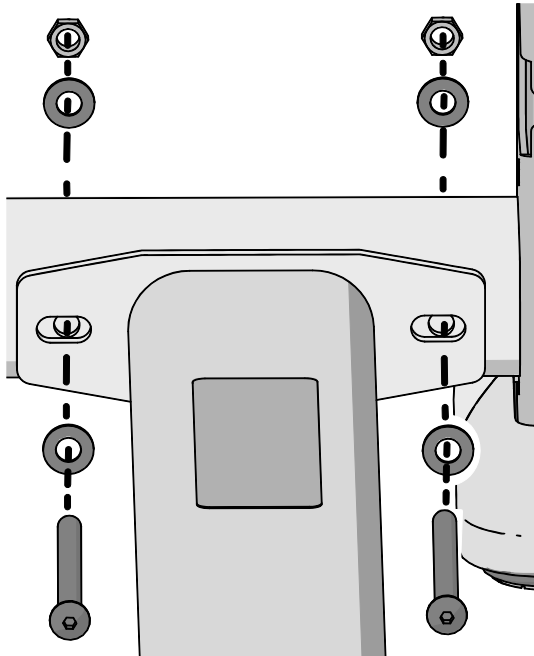



Figure 5: Base support attachment to weight tower

4. Attach the cross support to the weight tower using the fasteners removed previously. Partially tighten the fasteners.

   Note: Be sure to orient the dome washers as shown in the following figure.

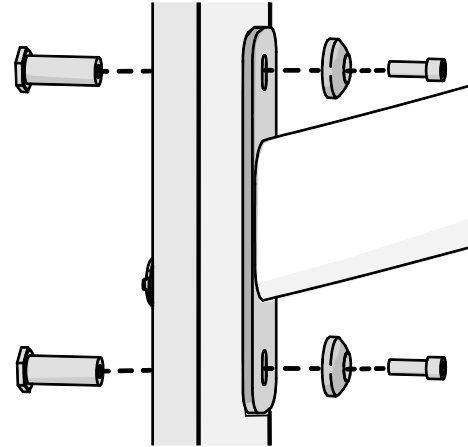



Figure 6: Cross support attachment to weight tower

Tightening All Frame Fasteners

Once you have completed assembly, make sure all loose bolts are tightened. Use the following procedure to fully tighten the bolts that apply to the equipment you are assembling.

Note: Begin with the bolts located on the cross support.

To tighten the equipment fasteners:

1. Tighten the cross support bolts to 500 in-lb (56 N-m) with a 5/16-inch hex tip bit and a 1-inch wrench.
2. Tighten the 5-inch bolts to 250 in-lb (28 N-m) with a 7/32-inch hex tip bit and a 9/16-inch wrench.
3. Tighten the base and cross support transition plate bolts to 500 in-lb (56 N-m) with a 5/16-inch hex tip bit.

Stabilizing the Equipment

CAUTION: To prevent damage to the equipment foot, tighten it all the way into the frame before moving the equipment.

Use the adjustable equipment foot to ensure the equipment sits level on the floor.

Note: The equipment may have more than one adjustable foot. Use the same instructions to stabilize equipment with multiple adjustable feet.

To adjust the equipment foot:

1. Turn the adjustable foot to the left or right until the equipment sits level on the floor.

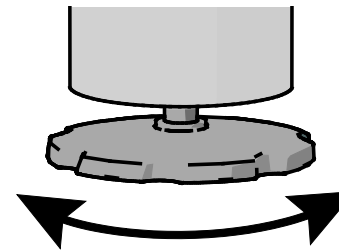



Figure 7: Equipment foot

2. Gently rock the equipment to ensure that it is level. If there is any movement, readjust the foot.

Routing the Cable Assembly

The cable is wrapped in packing material and attached to the equipment frame for shipment. Proper cable routing is shown in the following figure.

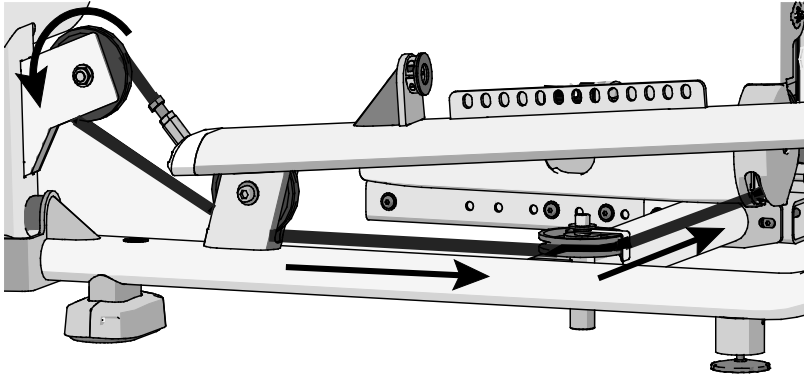



Figure 8: Proper cable routing on movement frame

Review the cable routing to make sure the cable is properly seated in the pulleys. If it needs to be repositioned, use the following procedure to restore the cable to its original route.

To route the cable on the movement frame:

1. Loosen the pulley bolt using a ⅜-inch hex bit, but do not remove the bolt.
2. Position the cable around the pulley and inside of the cable retainer.

   Important: *Visually check the pulleys to ensure that they are aligned and properly seated inside the cable retainer to avoid cable friction.*

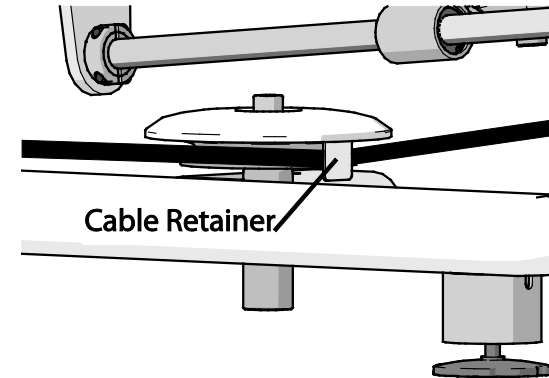



Figure 9: Cable routed inside of cable retainer

3. Using a ⅜-inch hex bit, tighten the pulley bolt to 500 in-lb (56 N-m) of torque.

Routing the Cable on the Weight Tower

The weight tower ships with the kick cover and pulley cover attached.

To route the cable on the weight tower:

1. Using a 5⁄32-inch hex bit, remove the screw and pulley cover and set them aside.

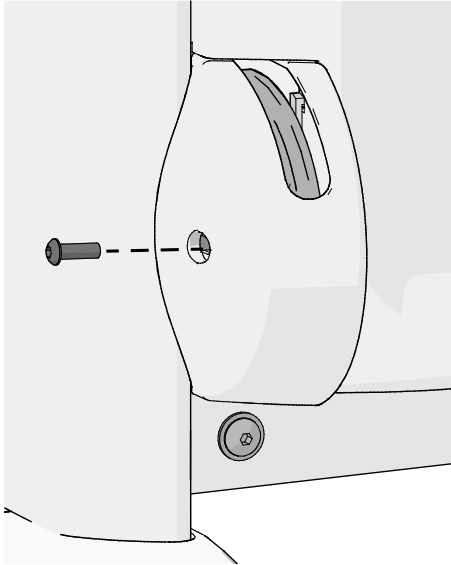



Figure 10: Kick plate pulley cover removal

2. Grasp the kick cover on either side (see arrows in the following figure) and press inward slightly so that the notches on the back of the kick cover unlock from their mounts.

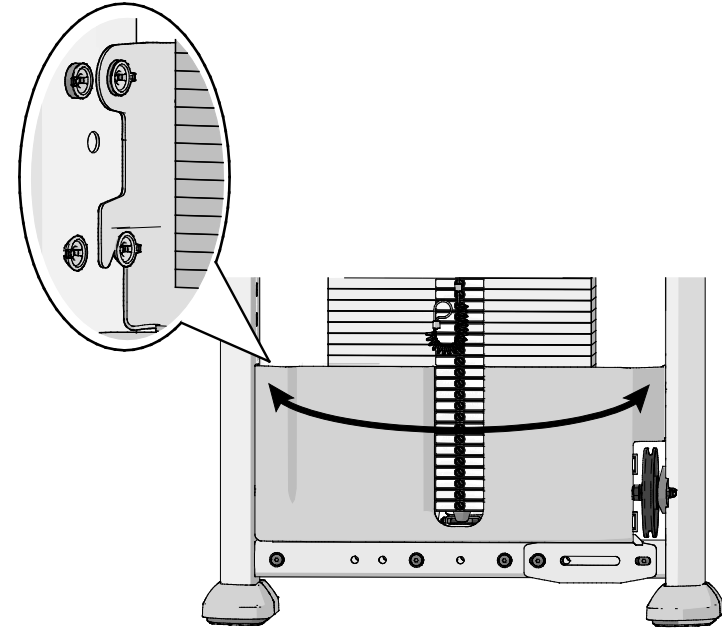



Figure 11: Kick cover removal

3. Gently lift the kick cover and set it aside.

4. Using a ⁵⁄₃₂-inch hex bit, remove the shoulder bolt next to the pulley. Route the cable around the pulley, then replace and tighten the shoulder bolt.

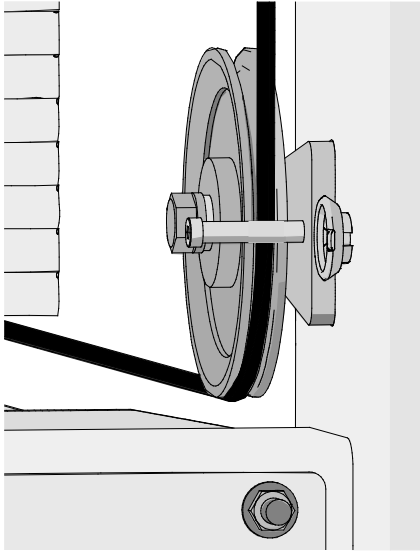



Figure 12: Cable and shoulder bolt position

5. Replace the kick cover and then the pulley cover using a ⁵⁄₃₂-inch hex bit.

Threading the Cable Through the Top Frame of the Weight Tower

The cable passes through an opening in the top of the weight tower frame, over the pulleys and then back down through the frame to the weight stack. Use the following procedure to remove both cable retainers and the pulley that covers the opening where the cable passes upward through the frame.

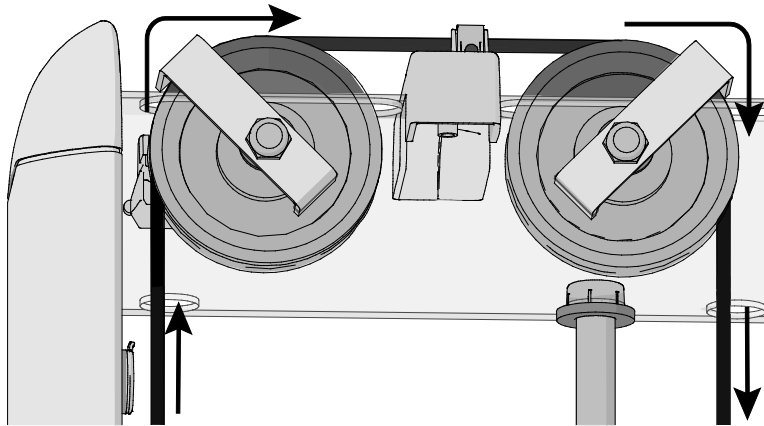



Figure 13: Position of cable over pulleys

To route the cable through the weight tower:

1. Locate the pulley positioned over the opening where the cable will thread *up* through the weight tower. Using a ¾-inch socket wrench and a ¾-inch open-end wrench, remove the bolt, and then remove the pulley and cable retainer.

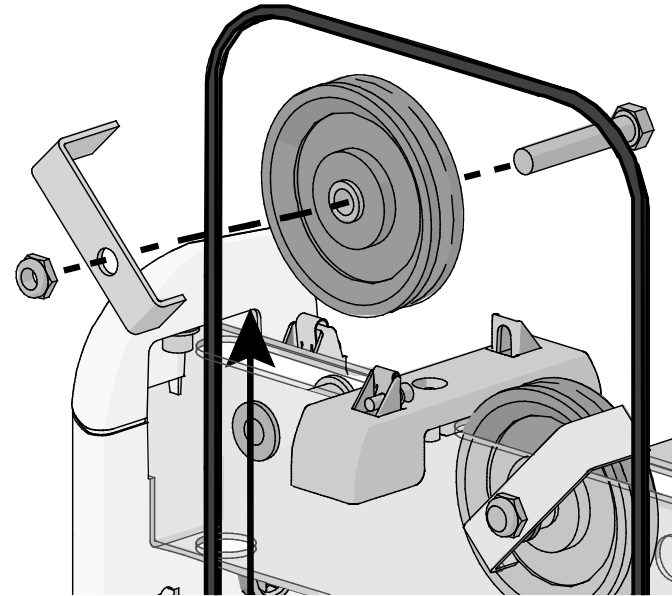



Figure 14: Removal of pulley and cable retainer

2. Thread the cable up through the weight tower frame. Replace the pulley and cable retainer making sure that the cable is positioned in the pulley trough and *under* the cable retaining bracket. Tighten the bolt to 500 in-lb (56 N-m) of torque.

   Note: When properly installed, the cable retainer keeps the cable securely seated in the pulley. However, the retainer **must not contact the cable** while the cable is under load (for example, during a workout).

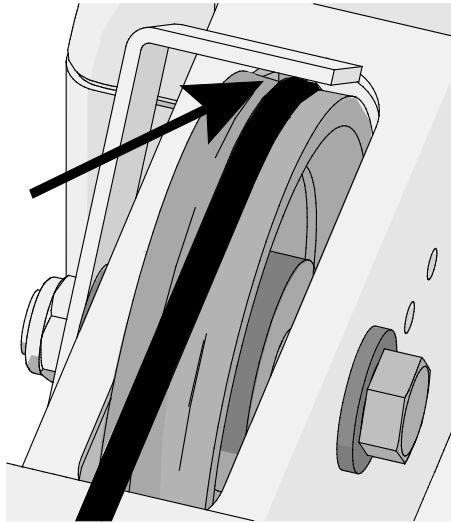



Figure 15: Proper position of cable under cable retainer

3. Using a ¾-inch socket wrench and a ¾-inch open-end wrench, remove the nut and cable retainer on the second pulley.

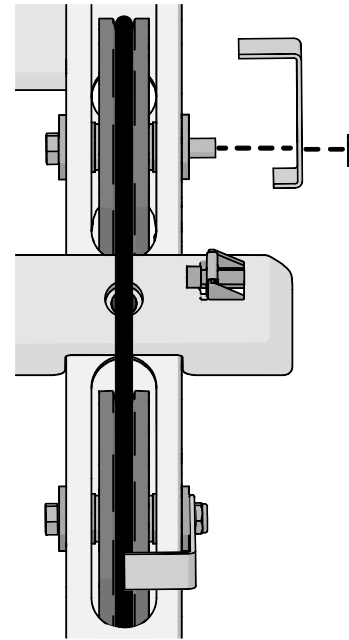



Figure 16: Cable retainer removal

4. Thread the cable over the pulley and replace the cable retainer, making sure that the cable is positioned in the pulley groove and *under* the cable retainer. Using a ¾-inch socket wrench and a ¾-inch open-end wrench, tighten the nut to 500 in-lb (56 N-m) of torque.

5. Thread the cable down through the opening under the second pulley, as shown in the following figure.

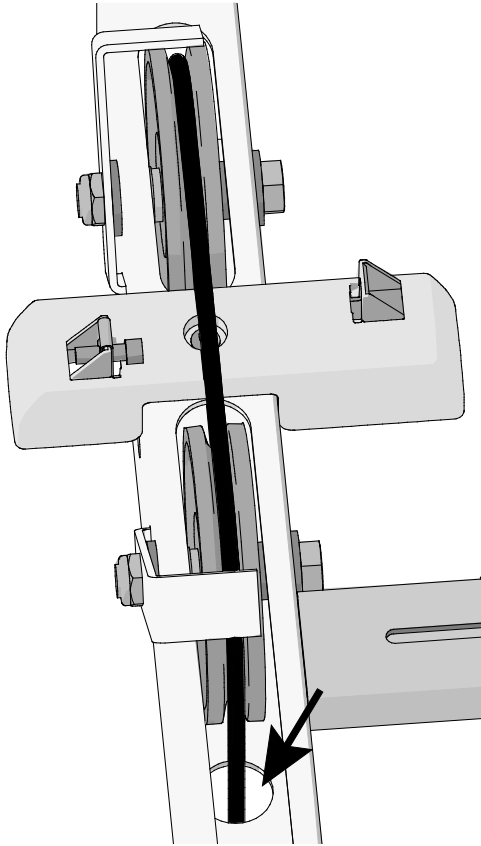



Figure 17: Cable route down through weight tower frame

6. Guide the cable down to the weight stack. Remove and discard the temporary bolt threaded into the selector stem on the weight stack.

7. Insert the cable bolt into the stem and thread it at least 7 threads (turns). The distance from the underside of the bolt head to the top of the weight selector stem should be no more than 1¼-inch (32 mm).

   Important: *Make sure at least seven (7) threads on the cable bolt extend into the selector stem.*

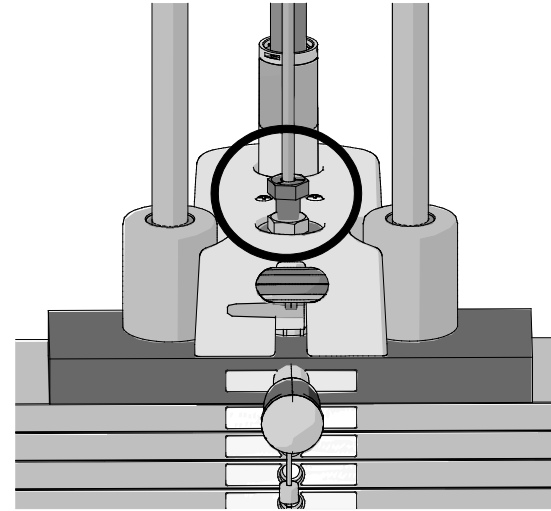



Figure 18: Cable attachment into weight stack

Adjusting the Cable Tension

To adjust the cable tension:

1. Insert the cable bolt into the selector stem until the cable meets the following requirements:
    - No excess slack remains.
    - The cable is just loose enough to permit insertion of the selector pin into each of the weight plates.
    - At least seven (7) threads on the cable bolt extend into the selector stem.
2. Tighten the locking jam nut against the selector stem to 600 in-lb (68 N-m) of torque.
3. Check the adjustment by inserting the weight pin into every weight plate hole. The weight pin should slide easily in and out of each weight plate.
4. Check cable pulleys, end connections, and end fittings. Make sure all connections are tight, adjusting cable tension as necessary.
5. Make sure the cable bolt is threaded at least seven threads (turns). The distance from the underside of the bolt head to the top of the weight selector stem should be no more than 1¼-inch (32 mm). Refer to the following figure.

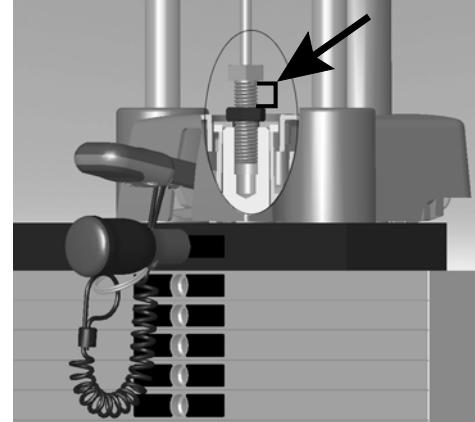



Figure 19: Proper cable bolt insertion

Completing Assembly

Attaching the Shroud to the Weight Stack

CAUTION: Do not use power tools to tighten screws attaching the weight stack shroud components. Using power tools may void the Precor warranty.

A *Shroud Assembly Guide* is included with your equipment. Please refer to these instructions to attach the plastic shroud to your weight stack.

Verifying Operation of the Equipment

Once assembly is complete, verify safe operation by checking the following points:

- Cable tension is correct and the cable is moving smoothly on its pulleys.
- The movement arm is stable and moves smoothly through its range of motion.

CAUTION: If the cable does not slide smoothly throughout its path, stop equipment use immediately and recheck the cable assembly.